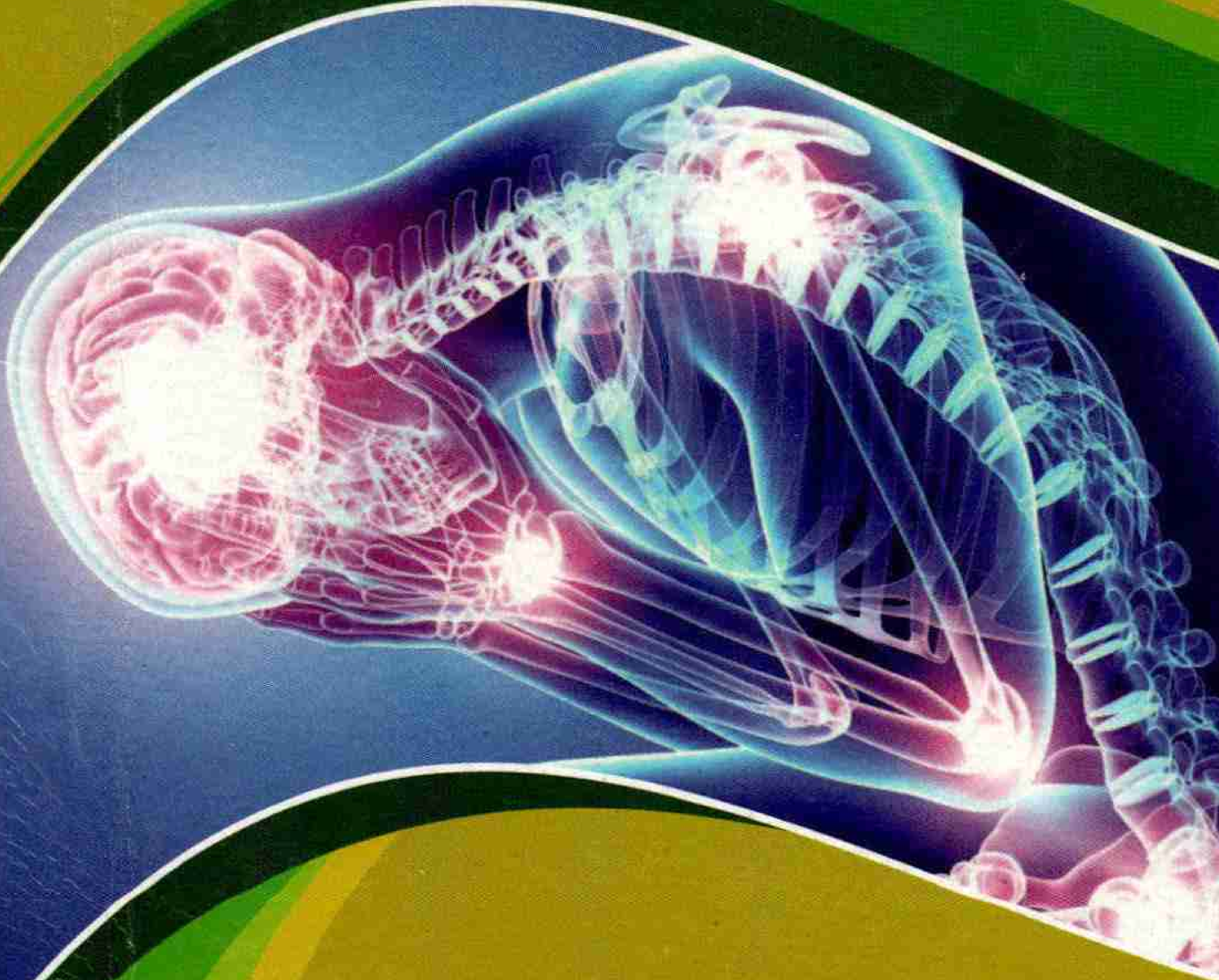




డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

కీళ్ల వ్యాధులు

సులభ నివారణ





నడుము నొప్పి

గౌట్

రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్

రకరకాల కీళ్ళ నొప్పులు

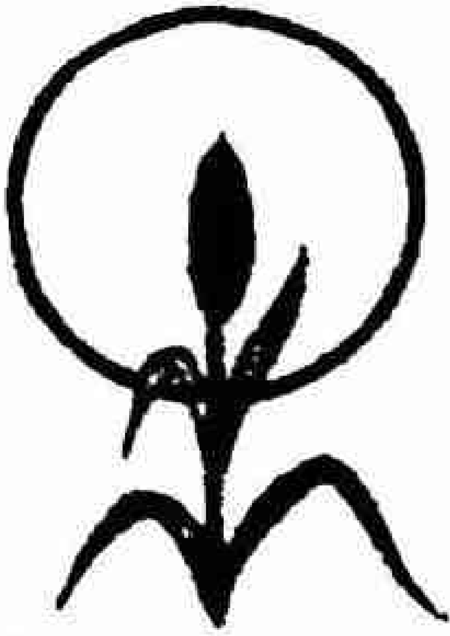
మెడ నొప్పి

Blank Page

కీళ్ళ వ్యాధులు సులభ నివారణ

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు, B.A.M.S.,

ప్రచురణ



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు
డోర్. నెం. 28-3-51, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

1

KEELLA VYADHULU - SULABHA NIVARANA

Written by : **Dr. G.V.Purnachandu,** B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Ph : 0866-577373, Mobile : 94401 72642

First Edition :
November, 2014

November, 2014

Price : **50/-**

Cover Design & Type Setting :
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printer :
Ramana Offset Printer,
Vijayawada.

Published by :
Sree Shanmukheswari Prachuranalu
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320 (O) Cell : 94401 72936

ముందుమాట

"నీకు నొప్పి కావాలా....? వట్టి శూన్యం కావాలా...??" అని అడిగితే నొప్పినే కోరుకొంటాను - విలియం ఫాక్‌నర్

మనలో 'నొప్పి' అంటే ఏమిటో తెలియని వారుండరు. మనుషులందరికీ నొప్పి సహజం. నొప్పి విశ్వవ్యాపిత జీవితం అనే అగ్ని పర్వతంలోపల "లావా"లా అంతర్లీనంగా నొప్పి ప్రవహిస్తూనే వుంటుంది. ఆ అగ్నిపర్వతం బద్దలైనప్పుడు లావా ప్రవాహం ముంచెత్తుతుంది.

విజ్ఞులు, మేధావులు, ఆలోచనాపరులు, యుక్తాయుక్త విచక్షణ కలవారూ తమలో దాగిన నొప్పి "లావా"ని పెల్లుబికి రాకుండా నియంత్రించుకోగలుగుతారు.

అవును!

ఊటబావిలోంచి నీళ్ళు ఊరినట్లు శరీరంలో ఏదో ఒక భాగంలోంచి నొప్పి ఊరుతూనే వుంటుంది. అలాంటి శరీరతత్వాన్ని కీళ్ళవాతం (రూమాటిక్ వ్యాధి) త్వరగా సోకే అవకాశాలు వుంటాయి.

రూమాటిక్ నొప్పులు కలిగే శరీర తత్వాన్ని వాత శరీర తత్త్వం అంటారు. వాత శరీరం వున్న వారిలో త్వరగా రూమాటిక్ వ్యాధులు రావడం, వచ్చినవి త్వరగా శరీరం అంతా వ్యాపించడం, ఎక్కువ బాధ పెట్టడం, ఎక్కువ ఉపద్రవాలు ముంచుకు రావడం జరుగుతూ వుంటాయి.

అందుకే, నొప్పులు తరచూ వచ్చే వ్యక్తులు తప్పకుండా తమ శరీర తత్వాల్ని అర్థం చేసుకుని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం వుంది.

ఆ విధంగా కీళ్ళవాతం పట్ల అవగాహన కల్గించేందుకోసం ఈ పుస్తకం ఎంతగానో ఉపయోగపడేలా వుండాలని నా ఆకాంక్ష.

నొప్పి తీవ్రతని రోగి తగిన మాటలతో వ్యక్తపరచగలడేగాని, గ్రాముల్లోనూ, లీటర్లలోనూ (లేదా) మరో యూనిట్లలోనూ కొలిచి చెప్పలేడు కదా...

"చెయ్యి చెరుకురసం మిషన్లో పెట్టినట్లు నములుకు పోతోంది", "వెన్నులో ఎవరో కత్తితో పొడిచినట్లు బాధగా వుంది", "అరికాళ్ళు నిప్పుల మీద నిలబడినట్లు మండిపోతున్నాయి", "కడుపులో అగ్నిగుండం రగిలినట్లు భుగభుగలాడి పోతోంది" ఇలాంటి భావాల్లో బాధని వ్యక్తీకరించినప్పుడు రోగిపడ్తున్న అవస్థ ఎలాంటిదో మనకు తేలికగా అర్థం అవుతుంది. అంత బాధ ఎందుకొచ్చింది?

శరీరంలో ఎక్కడో ఏదో తేడా ఏర్పడినప్పుడు, ఇలా తేడా ఏర్పడిందని శరీరం హెచ్చరించడానికే "నొప్పి" వస్తోంది అంటుంది శాస్త్రం. ఇది ఆత్మరక్షణ (Self-preservation) కోసం శరీరం ప్రయోగిస్తున్న ఒక ఆయుధం "నొప్పి". దీన్ని ఇలాగే అర్థం చేసుకుందాం!

ఇది "BUILT-IN-WARMING SYSTEM".

నిజానికి ఈ నొప్పే కలగకపోతే, గుండె లోపల ప్రమాదకర మార్పులొచ్చి హార్ట్‌ఎటాక్ ఏర్పడి ప్రాణాపాయ స్థితి కలుగుతోందని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది?

కాబట్టి "నొప్పి" అనేది మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి శరీరం ఇచ్చే హెచ్చరికగానే భావించాలి. హెచ్చరించినా కదలని వ్యక్తులే తర్వాత జరిగే పరిణామాలకు బాధ్యత వహించవలసి వుంటుంది కదా!

డా॥ పాల్ బ్రాండ్ అనే వైద్యుడు "ద గిఫ్ట్ పెయిన్" అనే గ్రంథంలో ఇదే విషయం ప్రస్తావిస్తాడు.

కుష్ఠు రోగినే తీసుకోండి. చర్మం మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియక పోవడాన ఆ వ్యక్తి నిప్పుల మీద కాళ్ళు వేసినా, ముళ్ళు తొక్కినా, మేకులు దిగినా ఏమీ తెలియదు. తెలియక పోయినంత మాత్రాన నిప్పు కాలకుండా వుంటుందా - మేకు చేసిన గాయం పెద్ద పుండులా మారకుండా వుంటుంది. ఆఖరికి వేళ్ళు, పాదాలు, అరిచేతులూ కోల్పోయిన స్థితికి ఈ రోగులు చేరడానికి "నొప్పి" తెలియకపోవడమే కారణం కాదా...

కాబట్టి నొప్పిని ద్వేషించకండి!

నొప్పి వచ్చినప్పుడే, ముందుగానే జాగ్రత్త పడండి.

సరోజినీ నాయుడు "స్వీట్‌యుగొనీ" అనే మాటని ప్రయోగించింది. తియ్యని బాధ కవిత్వంలో సాధ్యమేమో గాని, వ్యాధుల్లో కాదు కదా...! నొప్పి కలగంగానే వైద్యుని సలహా తీసుకోగలవాడు ధన్యుడు.

నొప్పి దేవతకు నమస్కారం. నొప్పి తెలిస్తేనే వ్యాధి తెలుస్తుంది! అదీ సంగతి!!

రెండు ఎముకలు కలిసి, కదిలే చోట వాపు ఏర్పడి కలిగే బాధని "కీళ్ళవాత వ్యాధి" (రుమాటిక్ వ్యాధి) అంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం ఇది వాతవ్యాధి. ఇందులో నాడీ సంస్థానం (Nervous System) అస్థి-సంధి సంస్థానం (Bones & Joints) పొట్టలోని ఇతర అవయవాలు అన్నీ కలిసి ఈ వాతవ్యాధిని కల్గిస్తున్నాయి.

ఆధునిక వైద్యం దీనిని కేవలం ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధి గానే పరిగణిస్తుంది. కానీ, ఆయుర్వేద వైద్యం, నాడీ సంబంధమైన (Nerves) జీర్ణకోశపరమైన (Digestive System) కారణాలు కూడా ఈ వ్యాధిని కల్గిస్తున్నాయని చెప్తోంది. మౌలికమైన ఈ తేడాని ముందుగా గమనించాలి.

జీర్ణకోశ వ్యాధుల గురించి వివరించి, ఆ తర్వాతి అధ్యాయంగా, ఈ వాత వ్యాధులను వర్ణిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. జీర్ణకోశానికి, ఆహార పద్ధతులకూ, వాతవ్యాధులకూ వున్న సంబంధాన్ని విడదీసి, నొప్పిని నొప్పిగానూ, వాపును వాపుగానూ మాత్రమే చికిత్స చేయడం వలన కీళ్ళనొప్పులు దీర్ఘవ్యాధులుగానే మిగిలిపోతున్నాయి. వాటికి చికిత్సలేదని, అనుభవించాల్సిందేనని చెప్పడం పరిపాటిగా మారింది.

కీళ్ళవాతానికి చికిత్స వుంది. చక్కని పరిష్కారమే వుంది. ఈ పుస్తకం చదవండి. అనేక కొత్త ఆలోచనలు కలుగుతాయి.

-పబ్లిషర్

విషయసూచిక

వాతవ్యాధి అంటే ఏమిటి?

"వికృత వాతం జనితోఽసాధారణ వ్యాధిః వాతవ్యాధి" వికృతి చెందిన వాతం కలిగించే అసాధారణ వ్యాధిని వాతవ్యాధి అన్నారు.

శరీరం యావత్తూ తన విధుల్ని నెరవేర్చుకోవడానికి వాతధాతువు ఉపయోగపడ్తుంది. ముఖ్యంగా నాడీవ్యవస్థ పూర్తిగా వాతధాతువుననుసరించి పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని సమస్త ధాతువులూ వాటివాటి విధులు చేసుకోవడానికి వాతమే కారణమౌతోంది. ఇన్ని విధాలుగా శరీరాన్ని పరిపాలిస్తున్న వాతధాతువు తన ప్రకృతి స్థితినించి వికృతి చెందినప్పుడు వాతవ్యాధులు కలుగుతాయి. వీటిలో కీళ్ళవాతం ముఖ్యమైంది. ఈనాటి తరానికి ఇది ప్రధానమైన "పీడ". దీన్ని అశ్రద్ధ చేయకుండా, జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొని ఎవరికి వారు అదుపులో పెట్టుకోవడం అవసరం.

వాతవ్యాధులు రెండు రకాలు

వ్యాధులు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. **1) సామాన్యజం 2) నానాత్మజం**

1) **సామాన్యజం :** వాతంతో ఇతర దోషాలు కూడా కలిసి ఏర్పడే వివిధ వ్యాధులు, ఉదాహరణకి జ్వరం, విరేచనాలు, మొలలు ఇలాంటి సామాన్య వ్యాధుల్లో వాతం ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది.

2) **నానాత్మజం :** వాతం మాత్రమే ముఖ్యకారణంగా వుండి ఏర్పడే వ్యాధులు- కీళ్ళనొప్పులు, సయాటికా నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, పక్షవాతం, ఫిట్స్‌జబ్బులు- ఇలాంటివి ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

దోషాలు 3 రకాలు. వాతం, పిత్తం, కఫం. వాతం వలన కలిగే నానాత్మజ వ్యాధుల్ని పైన చెప్పుకున్నాం.

బద్ధకం, అలసత్వం, నిద్ర, మత్తు ఇలాంటి లక్షణాలు కేవలం కఫదోషం కారణంగా ఏర్పడతాయి. ఇవి కఫ నానాత్మజాలు.

దప్పిక, ఒళ్ళంతా మంటలు, పొక్కిపోవడం, ఎర్రగా వాలిపోవడం ఇవన్నీ పిత్తదోషం కారణంగా ఏర్పడతాయి. ఇవి పిత్త నానాత్మజాలు.

ఆయుర్వేదంలో 80 వాతవ్యాధుల్ని, 40 పిత్తవ్యాధుల్ని, 20 కఫవ్యాధుల్ని ప్రత్యేక వ్యాధులుగా చెప్పడం జరిగింది. ఇవన్నీ ఒకే దోషం కారణంగా ఏర్పడే సంగతి. వీటిని నానాత్మజ వ్యాధులు అంటారు.

ఇవికాక, అనేక దోషాలు కలగలిసి ఏర్పడే వందలాది వ్యాధుల్ని సామాన్య వ్యాధులుగా చెప్పారు. ఈ వర్గీకరణ అర్థం అయ్యింది కదా!!

ఒక వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా ఎందుకు మారుతుంది?

వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడు దోషాల కారణం గానే అనేక వ్యాధులు ఏర్పడుతున్న సంగతి అర్థం చేసుకున్నాక వాతదోషం కారణంగా ఏర్పడే వ్యాధులు అసాధ్యంగానూ (లేక) కష్టసాధ్యంగానూ వుంటాయని చెప్తోంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

వ్యాధి స్వరూప స్వభావాన్ని బట్టి, అది ఏర్పడటానికి గల కారణాల్ని బట్టి, దాన్ని పెంచి పోషించే రోగి ఆహార విహారపు అలవాట్లను బట్టి వ్యాధులు తగ్గడం ఆధారపడి వుంటుంది. అంతేగాని, చికిత్సకు అన్ని వ్యాధులూ ఒకేలా లొంగవు. ఈ కారణంగానే, సుఖసాధ్య వ్యాధులు, కష్ట సాధ్య వ్యాధులు, అసాధ్య వ్యాధులు, యాప్య వ్యాధులు అంటూ వ్యాధుల్ని అవి తగ్గే అవకాశాన్ని బట్టి వర్గీకరించుకున్నారు. యాప్యవ్యాధులు అంటే, జీవితాంతం మనల్ని వెంటపెట్టుకొని నడుస్తూనే వుంటాయి. వాటిని మన అదుపులో వుంచడానికి చేసే ప్రయత్నమే యాప్య చికిత్స. దీర్ఘవ్యాధులన్ని ఇంచుమించుగా ఈ కోవలోకే వస్తాయి. మామూలుగా సుఖసాధ్యంగా మొదలయ్యే కీళ్ళనొప్పులు కూడా అంతే-మన ఆహారవిహారాల అలవాట్లతో, ఈ సుఖసాధ్య వ్యాధుల్ని పెంచి పోషించి, దీర్ఘవ్యాధులుగా, మార్చి, వాటికి యాప్య చికిత్సలు చేసుకొంటూ వుంటాం. ఎక్కువ మంది విషయంలో జరిగేది ఇదే!

వాతమే అన్ని వ్యాధులకూ మూలం

ఒక వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారడంలో రోగిపాత్ర, వైద్యం పాత్ర, వైద్యుని పాత్రలు కూడా ముఖ్యమైనవే! వీటిని సమగ్రంగా అవగాహన చేసుకోవడం అవసరం. ఈ పుస్తకం ఈ మేరకు పాఠకుడికి తోడ్పడుతుంది.

వాతవ్యాధులు ఇంత దీర్ఘవ్యాధులుగా మారడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఒక ముఖ్య కారణం చెప్పింది. దాన్ని మీరు జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

"పిత్తం ఫంగు, కఫః పంగు పంగవో మలధాతుః

వాయునాయత్ర నీయన్తే తత్ర గచ్ఛన్తి మేఘవత్"

పిత్తం స్వతంత్రంగా దానికదే కదలలేదు. కఫం కూడా అంతే! స్వంతంగా ఒక వ్యాధిని కల్గించలేదు. శరీరంలోని మలాలు, ధాతువులు కూడా అంతే. ఏవీ స్వయంగా కదలలేవు. వీటిని కదిలించే శక్తి ఒక వాతానికి మాత్రమే వుంది. పిత్తం, కఫం, మలాలు, ధాతువులు కూడా వికారం చెంది అనేక వ్యాధుల్ని కల్గిస్తాయి. వీటిని వికారం చెందింప చేసి, వ్యాధులు కల్గిస్తోంది వాతం. వాతం తప్ప మిగిలినవన్నీ కుంటివే! స్వంతంగా కదల్లేవు. గాలి మేఘాల్ని ఎలా ఒకచోటు నుంచి ఇంకొక చోటుకు తీసుకుపోతుందో, అలాగే వాతం తక్కిన దోషాలన్నింటినీ ఆయా శరీరాంగాల దగ్గరకు తీసుకుపోయి వ్యాధుల్ని కల్గిస్తోంది- అని చెప్తుంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

వాతమే శరీరాన్ని నడిపిస్తోంది కూడా!

అలాగని వాతం చాలా దుష్టమైందని, అది అపకారం చేసేదని అనుకోకండి.

"వాయు రాయుర్బలం వాయువర్యుర్ధాతా శరీరణామ్!" (చరక సంహిత చికిత్సాసారం) అని వివరించింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

వాయువే ఆయుష్షుని కల్గిస్తోంది. బలాన్నిస్తోంది. వీర్యాన్ని, శక్తినీ కల్గిస్తోందని దీని అర్థం.

శరీరాన్ని పోషించే ఈ వాతధాతువుని మనం మన ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా, మన జీవనశైలి ద్వారా... మన మానసిక తత్త్వం (Attitudes) ద్వారా మనమే వికటింపచేసుకుని, ఈ వాత ధాతువుని వాత దోషంగా మార్చుకొంటున్నాం. అందువలనే

వాతవ్యాధులే కాదు, ఈ వాతదోషం శరీరంలోని మిగిలిన ధాతువుల్ని కూడా చెరిచి సమస్త వ్యాధులకూ కారణం అవుతోందన్నమాట.

కాబట్టి, ఈ వాత స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోకపోతే, వాత వ్యాధుల్ని అర్థం చేసుకోవడం సాధ్యం కాదు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే విషయాలు శాస్త్రపరమైనవి కాబట్టి, అవసరం అయితే, ఇంకోసారి చదవండి. సాధ్యమైనంత సులభంగా తేలికగా అర్థం చేసుకునేందుకు వీలుగానే ఇక్కడ తెలియపరుస్తున్నాను.

1) సామాన్యదృష్టి ప్రకారం వాతం (లేక) వాత సంస్థానం అంటే, వాత నాడీ సంస్థానం (Nervous System) అని అర్థం.
2) వాతనాడీ సంస్థానం అనగానే, మస్తిష్కం (BRAIN) నాడులు (Nerves) ఇవన్నీ 'వాతం' అని అర్థం కాదు. అవి నెరవేర్చే విధులు ఏవో అవి వాతకారణంగానే నెరవేర్చబడుతున్నాయన్నది ఇక్కడ ముఖ్య అంశం.
3) నాడీక్రియ (Nerve Impulse) వాతం వలన కలుగుతోంది. నాడీ సంవహనం (Neuro Transmission) వాతం వలన కలుగుతోంది.
4) వాయువు సర్వవ్యాపి. అంటే, శరీరంలో గుండుసూది మొన మోపినంత మేర కూడా వాతం వ్యాపించి వుంటుంది. వాతం వికారం చెందినప్పుడు వ్యాధిని కూడా అలా సర్వవ్యాపం చేస్తుందన్నమాట.
5) "వాయోర్ధాతోః క్షయాత్కోపో మార్గస్యావర ణేన వా" అనే సిద్ధాంతం ప్రకారం, శరీరంలోని ధాతువులు క్షయించినప్పుడు వాతం పెరుగుతుంది.

ధాతువులు ప్రకోపించినప్పుడు కూడా వాతం పెరుగుతుంది. వాటి మార్గం అవరోధించినప్పుడు కూడా వాతం పెరుగుతుంది.

ధాతుక్షయం జరిగి వచ్చిన వాతవ్యాధికీ, ధాతు ప్రకోపం వలన కలిసిన వాత వ్యాధికి, ధాతు మార్గావరోధం వలన కలిగిన వాతవ్యాధికీ చికిత్స వేర్వేరుగా వుంటుంది. ఆయుర్వేద వైద్యుడు ఈ విషయాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకొని చికిత్స నిర్ధారించుకొంటాడు. అదీ "TREAT / THE / CAUSE" అంటే! రోగ కారణానికి చికిత్స చెయ్యాలే గాని, నొప్పికి ఒక మందు, వాపుకు ఒక మందు, ఈ మందులు కడుపులో మంట పుట్టకుండా ఇంకొక మందు. ఇచ్చే చికిత్స Treat the cause సిద్ధాంతానికి ఎంతవరకూ అనుగుణంగా వుంటుందో విజ్ఞులు ఆలోచించవలసి వుంది!

వాతం ఎందుకు పెరుగుతుంది?

'సర్వదా సర్వభావానాం సామాన్యం వృద్ధి కారణం;

హ్లాసహేతువిశేషశ్చ-" అనే సిద్ధాంతాన్నిబట్టి- 1) వాతాన్ని వికటింపచేసే ఆహారం 2) వాతాన్ని పెంచే జీవిత విధానం (Life style), 3) వాతాన్ని ప్రకోపింప చేసే పనులు 4) మలమూత్రాల్ని సక్రమంగా, సమయానికి వెళ్ళకుండా ఆపుకోవడం ఇలాంటి కారణాలు ముఖ్యంగా కన్పిస్తాయి.

1) ఆహార సంబంధమైన కారణాలు

- ఎక్కువ కారం, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పులుపు కలిగి వుండి నెయ్యి గాని, నూనె గాని బాగా తక్కువగా వుండే ఆహారాన్ని రూక్ష ఆహారం అంటారు. ఇది వాతదోషం పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.
- ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన వస్తువులు, అతి చల్లగా వుండేవి. కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీములూ మౌలిక వాత వ్యాధుల్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.
- కడుపు నిండకుండా అర్ధాకలితో వుండిపోయి ఆకల్ని చంపుకునే డైటింగ్ విధానాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి.
- కేవలం డైటింగ్ పేరుతో అతితక్కువ కేలరీలున్న ఆహారాన్ని మాత్రమే తినేవాళ్ళకి కూడా వాతవ్యాధులు కలుగుతాయి.
- అతిగా పులుపు, అతిగా కారం, అతిగా ఉప్పు తినే వారికి వాతవ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.
- వేపుడు కూరలు, డబల్ రోస్ట్, డీప్ ఫ్రై అని ముద్దుపేర్లు పెట్టుకుని నల్లగా, బొగ్గులాగా మాడ్చుకొని తినే కూరల వలన వాతవ్యాధులు కలుగుతాయి.
- ఊరగాయలు, పులుసు కూరలు, పులిహోర లాంటి అతి పుల్లని పదార్థాలు వాతాన్ని ప్రకోపింప చేసి వ్యాధికి కారణం అవుతాయి.

2) విహార సంబంధమైన కారణాలు

- అతిగా లైంగిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం
- లైంగిక వాంఛను అతిగా నిగ్రహించుకోవడం
- నిద్రపోకుండా రాత్రి జాగరణలు
- శక్తిని మించిన శ్రమ
- ఉపవాసాలు, పస్తులు, నిరాహారదీక్షలు
- మలమూత్రాలకు సమయానికి వెళ్ళకుండా బిగబట్టి ఆపుకోవడం
- మానసిక ఆందోళనలు, టెన్షన్, డిప్రెషన్

ప్రకోపించిన వాతం వ్యాధిని ఎలా తెస్తోంది?

ఇప్పటిదాకా చెప్పుకున్నవి వాతాన్ని ప్రకోపింపచేసే పనులు మనకై మనం చేసేవి. మన ప్రమేయం లేకుండా శరీరంలో రోగాతికర్షణం వలన, ధాతుక్షయం వలన మార్గావరోధాల వలన ఇంకా అనేక కారణాల వలన శరీరంలో వాతం ప్రకోపించి వాతవ్యాధులు రావచ్చు కూడా! వాటిసంగతి ఎలా వున్న మనం రోగాన్ని తెచ్చిపెట్టే పనులు చేయకుండా ఆపాలి కాబట్టి, మన ఆహార విహారాల గురించి ఇప్పటిదాకా ప్రత్యేకంగా చెప్పుకున్నాం.

ఇలా అనేక కారణాల వలన ప్రకోపించిన వాతం వివిధరకాలుగా శరీరంలో ఏదో ఒక అవయవంలో గానీ, అన్ని అవయవాలలో గానీ వ్యాధి లక్షణాలను తెచ్చిపెట్టవచ్చు.

వాతవికృతి (Functional Abndmoty of Nerve Impulse) అనేది వాతకర్మ వృద్ధిని గాని, (Increase in Nerve functions, ఉదా॥ మూర్ఛలు) వాతకర్మక్షయం (Decrease in Nerve Function (ఉదా॥ పక్షవాతం) కల్గించవచ్చు నంటుంది ఆయుర్వేదం. మూర్ఛలవ్యాధి (Convulsion) కీ, పక్షవాతానికీ (Paralys's) వాతవ్యాధి ఎలా కారణం అవుతోందో ఈ వివరణని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇక్కడ, దోషం 'వాతం' ఇది చెడగొట్టేదిగా వుంటుంది. దేన్ని చెడగొడ్తుంది... శరీరంలోని ధాతువుల్ని ధాతువులు చెడుతున్నాయి కాబట్టి వీటిని "దూష్యాలు" అంటారు. కీళ్ళవాతంలో చెడేది అస్థి (ఎముకలు) ధాతువు. మాంస ధాతువు.

ఈ చెడిన ధాతువులు రెండూ, జాయింట్ల దగ్గర వ్యాధిని కల్గిస్తున్నాయి. కాబట్టి కీళ్ళు అనేవి అధిష్ఠానంగా ఈ వాతవ్యాధి ఏర్పడుతోందన్నమాట.

వ్యాధి ఎముకలో వుండవచ్చు. దాని చుట్టూ వున్న మాంస కండరంలో వుండవచ్చు. టెండన్స్, లిగమెంట్స్ వంటి కండర భాగంలో వుండవచ్చు. లేదా కీలులోపల ఎముకలు ఎముకలు కలిగే స్థలంలోపల ఏర్పడవచ్చు. ఒక జాయింట్ దగ్గర ఏర్పడవచ్చు. అన్ని జాయింట్లలో కూడా ఒకేసారి కలగవచ్చు.

కీళ్ళవాత వ్యాధి రాబోయేముందు తెలుస్తుందా?

వాతం ప్రకోపించి, వ్యాధి లక్షణాలను శరీరం పైన బైటకు తీసుకురాబోయే ముందుగా, కొన్ని హెచ్చరిక లక్షణాలు, వ్యాధి రాబోయే సూచకాలుగా కన్పిస్తాయి. వీటిని పూర్వరూపాలు (Prodropal symptoms) అంటారు.

శరీరంలో దోషం ఏర్పడి, వ్యాధికి సంబంధించి ఇంకా పూర్తిగా బైటపడని అవ్యక్త లక్షణాల్ని పూర్వరూపాలంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలా రాబోయే వ్యాధిని సూచించే హెచ్చరికల్ని చాలా గొప్పగా వివరించారు.

"మాధవ నిదానం" అనే ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథం వివిధ వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాల్ని, దాటి పూర్వ రూపాల్ని, స్వరూప స్వభావాల్ని, ఆ వ్యాధిలో రకాల్ని, వాటి లక్షణాల్ని, వాటి ఉపద్రవాల్ని (complication) గురించి చక్కని విశ్లేషణ ఇచ్చిన గ్రంథం. ఈ గ్రంథంలో వాతవ్యాధి పూర్వరూపాల్ని- అంటే, రాబోయేముందే తెలుసుకోగలిగే లక్షణాల్ని ఇలా వర్ణించారు.

"అవ్యక్తం లక్షణం తేషాం పూర్వరూపమితి స్మృతమ్ ।
ఆత్మరూపంతు యద్వ్యక్తం అపాయోలఘుటాపునః ।

అవ్యక్తంగా, అంటే కన్పించీ కన్పించనట్టుగా వుండే లక్షణాల్ని పూర్వరూపాలంటారు. కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో నొప్పి, పోటు, మంట, వాపు వంటి లక్షణాలు తేలికపాటిగా అప్పుడే మొదలౌతూ వున్నట్టుగా కన్పించే క్షణాలు పూర్వరూపాలు అవుతాయి.

కీళ్ళు వంగకుండా ఇబ్బంది పెట్టడం, జాయింట్లు బిగునుకుపోవడం, పగిలినట్లనిపించడం, ఎముకల లోపల్నించి ఏదో చెప్పలేని గగుర్పాటు లాంటిది కన్పించడం, వ్యక్తి అసంబద్ధంగా మాట్లాడటం, చేతుల్లోనూ, వీపులోంచి, మెడలోంచి, తలలోంచి నొప్పులు రావడం, "ఈడ్పులు" అనే మాటని పల్లె ప్రజలు ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. అకారణమైన నొప్పుల్ని ఈడ్పులంటారు.

నొప్పులు, జాయింట్లు పట్టేయడంలో గూనిగా నడవడం, వంగి నడవడం, కుంటుతూ నడవడం చేస్తుంటారు.

ముఖం పీక్కుపోయి, నల్లని కప్పు వేసినట్లవుతుంది. మనిషిని చూస్తే ఏదో వ్యాధి రాబోతుందని అన్పించడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

నిద్ర తగ్గిపోవడం, లైంగికపరమైన ఆసక్తి కూడా తగ్గిపోవడం, వినికిడి, స్పర్శ, రుచి వంటి జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించిన విషయాలు సరిగా తెలియకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా కన్పించవచ్చు.

శూలంతో పొడిచినట్లు నొప్పి, సూదులతో గుచ్చినట్లు బాధ, వణుకు, కూడా కలుగుతాయి.

తేలికగా అలిసిపోవడం, అనుత్సాహం, పని సామర్థ్యం తగ్గిపోతూ వుండటం ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తున్నప్పుడు రాబోయే వాతవ్యాధిని ముఖ్యంగా, కీళ్ళవాత వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది.

రూమాటిక్ వ్యాధులంటే ఏవి?

కీళ్ళలో నొప్పులు కలిగే వ్యాధిని ఆధునిక శాస్త్రపరంగా రూమాటిక్ వ్యాధి (Rheumatic Disease) అంటారు.

కీలు (లేదా) జాయింట్ పైన ఎర్రగా వేడిగా వుండి, కీలు వాచిపోయి నొప్పు పుట్టడాన్ని రుమాటిక్ వ్యాధిలో ముఖ్య లక్షణంగా గమనించవచ్చు. ఒకటీ రెండూ లేక అనేక జాయింట్లు ఇదే విధమైన పరిస్థితికి లోనై వాటి స్వరూపాన్ని కోల్పోయి, పని చేయకుండా పోవడం కూడా జరగవచ్చు.

రెండు ఎముకలు కలసి కదిలే చోటుని జాయింట్ అంటారు. అక్కడ ఎముకలు, టెండాన్స్, లిగమెంట్స్ వుంటాయి. (వీటిని స్నాయువులని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తాయి. ఎముకల్ని సంధానపరిచే తాళ్ళవంటి మాంసకండరాలు) ఇవికాక మాంస కండరాలు కూడా అదనంగా వుంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఈ కీళ్ళనొప్పి వ్యాధిలో భాగం అవుతాయి.

రూమాటిక్ వ్యాధిని కీళ్ళవరకూ పరిమితం చేసి మనం ఈ లక్షణాల గురించి ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్నాం. కానీ, నిజానికి రూమాటిక్ డిసీజెస్ అనదగినవి కనీసం 100 వరకూ వున్నాయి.

ఈ రూమాటిక్ అనేమాట గ్రీకు రుమా (Rheuma) పదం లోంచి ఏర్పడింది. ప్రసరించేది ప్రవహించేది అని అర్థం. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వాతపిత్త కఫ ధాతువులు ప్రధానపాత్ర వహించినట్లే గ్రీకుల ప్రాచీన వైద్యంలో హ్యూమర్స్ (స్రావాలు) ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.

ఈ అర్థంలోనే 'వాతం లాగా ప్రసరించేది' "రుమా"గా పిలువబడ్తుంది. ఈ 'రుమా' వలన కలిగే వ్యాధిని "రుమా-ఆటొస" అంటారు. రుమాటిక్ వ్యాధి దాన్ని గురించి తెలియచెప్పే శాస్త్రం రుమాటాలజీ అంటూ ఆధునిక వైద్యులు ఆ ప్రాచీన గ్రీకు పదాల్నే వాడుతున్నారు. నిఘంటువు ప్రకారం "రూమాటిక్" అని పలకాలి.

రుమాటిక్ పదానికి బదులుగా "ఆర్థ్రయిటిస్" అనే మాటని కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ రెండు పదాలకు స్పష్టమైన తేడా లేనప్పటికీ రూమాటిక్ వ్యాధుల్లో కేవలం జాయింట్‌కు పరిమితమైన భాగాన్ని ఆర్థ్రయిటిస్ అని వ్యవహరించడం జరుగుతోంది. ఆర్థయిటిస్ అంటే, "జాయింట్ వాచిపోవడం" అనే!

ఈ "కీళ్ళవ్యాధి" లేదా "కీళ్ళవాత వ్యాధి"లో అనేక రకాలున్నాయి. మొదటగా వాటి గురించి ప్రాథమిక అవగాహన కల్గించుకుందాం. అవసరమైన చోట లోతుగా పరిశీలిద్దాం.

1) ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్ : వయసు పైబడిన పెద్దవాళ్ళలో ఎక్కువమందిలో ఈ వ్యాధి కన్పిస్తుంది. ఎముకల చుట్టూ మెత్తగా కుషన్ లాగా వుండే ఒక పొరని కార్టిలేజి అంటారు. ఇది కూడా మెత్తని ఎముక పదార్థమే! రెండు ఎముకలు కలిసి కదిలే జాయింట్ లోపల, ఎముకల మధ్య వుండే ఈ కార్టిలేజి పొర చిరిగిపోవడమో, నలిగిపోవడమో కారణంగా ఆ జాయింట్ వాచిపోతుంది. నొప్పి, పోట్లు కలుగుతాయి. జాయింట్ కదలకుండా బిగుసుకుపోతుంది.

ఇలా జరగడానికి వృద్ధాప్యమే కారణం. ప్రత్యేకమైన కారణాలేమీ వుండవు. దీన్నే మనవాళ్ళు ఎముక అరిగి పోయిందనీ, కీలు అరిగి పోయిందనీ అంటారు.

మోకాళ్ళు, తుంటి ఎముకలు, వెన్నుపూసలు ఇలాంటివి శరీరంలో బరువును మోసే ప్రధాన భాగాలు. వీటిలో ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్ ఏర్పడినప్పుడు మనిషి నడక తీరులో మార్పు వస్తుంది.

2) రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ : జాయింట్ (లేదా) కీలు అనేది రెండు గాని అంతకన్నా ఎక్కువ ఎముకలు కలిసి ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకి మోకాలు 4 ఎముకల సముదాయం. ఈ ఎముకల సముదాయం మొత్తం ఒక పెట్టెలాగా వుంటుంది. ఆ పెట్టెని సైనోవియమ్ అంటారు. అది కూడా మెత్తని ఎముక పదార్థమే.

అంటే జాయింట్ ఏర్పడిన తర్వాత దాన్ని పూర్తిగా కప్పుతూ వుండే లైనింగ్ పొరని సైనోవియం అంటారు. ఈ పొర మొత్తం వాచిపోయినప్పుడు దాన్ని రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ అంటారు. ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్‌లో జాయింట్‌లోని ఎముకలు మాత్రమే వాస్తాయి. కానీ, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్‌లో మొత్తం జాయింటే వాచిపోతోంది. అందువలన జాయింట్ విధులు పూర్తిగా స్తంభించి పోతాయి. ఆ జాయింట్ కదలలేని స్థితికి వచ్చేస్తుంది.

ఎక్కువసార్లు ఇది రెండువైపులా వాస్తూ వుంటుంది. రెండు మోచేతులూ, రెండు మోకాళ్ళూ... ఇలా రూమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్‌కు గురవుతూ వుంటాయి.

వీటికి కారణాల గురించి ఇంకా చాలా విశేషాలు మీకు తెలియజేయాల్సి వుంది. మొదటగా ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధుల స్వరూపం ఎలా వుంటుందో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

3) ఫైబ్రో మయాల్జియా : ఒక జాయింట్‌కు సంబంధించిన మాంస కండరాలు ఇతర కండర భాగాలైన లిగమెంట్లు టెండాన్లు వివిధ కారణాల వలన రూమాటిక్ వ్యాధికి గురయినప్పుడు, ఆ జాయింట్ కదలలేని స్థితిలో వాచిపోయి, పోటు పెట్టవచ్చు. దీన్ని ఫైబ్రో మయాల్జియా అంటారు.

4) స్పాండైలోసిస్ : ఎక్కువమందిలో కన్పించే కీళ్ళవాత వ్యాధి ఇది. వెన్నుపూసల్లో ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకున్న రూమాటిక్ మార్పులో చోటు చేసుకున్నప్పుడు ఈ స్పాండైలోసిస్ (లేదా) "స్పాండైలో ఆర్థ్రోపతి" అనే మాటను ఉపయోగిస్తారు. అయితే, తుంటి, భుజాలు, కాళ్ళు, చేతుల్లో కూడా నొప్పి, వాపులు కన్పించవచ్చు.

ఎక్కువమంది ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు ముప్పయ్యేళ్ళు వయసు వాళ్ళు కావడం విశేషం. ఇందులో అనేక రకాలున్నాయి. యాంకైలో జరిగే స్పాండైలోసిస్ అనే వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంది.

5) గౌట్ : ఇది మూత్రపిండాలను కూడా వ్యాధిమయం చేసే పరిస్థితి. సూదుల్లాగా వుండే యూరిక్ యాసిడ్ పలుకులు జాయింట్లలో చేరి ఈ వ్యాధిని తీసుకువస్తాయి. వాపు, నొప్పి అన్నీ తీవ్రస్థాయిలో వుంటాయి. కాళ్ళవేళ్ళలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

6) చీముదోషంతో కూడిన కీళ్ళవాతం (Infectious Arthritis): వివిధ బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లు, గనేరియా వంటి వ్యాధుల కారణంగానూ ఇది ఏర్పడుతుంది. పెన్సిలిన్ వంటి యాంటీ బయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

సొరియాటిక్ ఆర్థ్రయిటిస్ : సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధి వచ్చిన వారిలో రూమాటిక్ శరీరతత్త్వం వున్న వారికి కీళ్ళవాతం కూడా అదనంగా తోడవుతూ వుంటుంది. కాళ్ళూ చేతుల వేళ్ళలో నొప్పులు ఇందులో ప్రధానంగా వుంటాయి. మానసిక కారణాలు, డిప్రెషన్, దిగులు, ఆందోళనలు ఈ వ్యాధిని ముఖ్యంగా రెచ్చగొడుతూ వుంటాయి. నడుంనొప్పి కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది.

బర్సయిటిస్ :

జాయింట్ లోపల ఎముకల మధ్య ఘర్షణ (Friction) ఏర్పడకుండా వుండటం కోసం మెత్తటి సంచీలు వుంటాయి. ఈ సంచి (SAC) ని BURSA అంటారు. (బహువచనం BURSAE). ఈ సంచిలో చిక్కని ద్రవపదార్థం వుంటుంది. ఈ సంచిమీద జాయింట్ లోని ఎముకలు కదులుతూ వుంటాయి. కొన్ని కారణాల వలన ఈ "బర్సా" సంచి వాచిపోయి కీళ్ళనొప్పి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని బర్సయిటిస్ అంటారు. ఒక్కోసారి ఈ సంచి నలిగిపోవడమో, చిరిగిపోవడమో కూడా జరగవచ్చు. అప్పుడు ఆ జాయింట్ బాగా దెబ్బతిన్నదౌతుంది (DAMAGE).

టెండానైటిస్ :

టెండాన్ అనేది మాంస కండరానికి చివరి భాగం ఇది తాడు ఆకారంలో వుండి, అటు ఎముకని, ఇటు మాంస కండరాన్ని అనుసంధానం (CONNECTION) చేస్తుంది. ఆ జాయింట్ మీద పని వత్తిడి పెరగడం గానీ, అక్కడ గాయమో, దెబ్బ తగలడమో జరిగి రూమాటిక్ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. నొప్పిని, చెయ్యి తగిలితే పోటునీ కలిగివుండి, జాయింట్‌ని స్తంభింప చేస్తుంది ఈ టెండానైటిస్.

పోలీమయాల్జియా రుమాటికా :

జాయింట్ చుట్టూ వున్న మాంస కండరాలు, టెండాన్స్, లిగమెంట్స్ అన్నీ రూమాటిక్ పరిస్థితికి లోనయినప్పుడు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. నొప్పి, ఉదయాన నిద్రలేస్తూనే నొప్పులు, భుజాలు, నడుము, మెడ, వెన్ను లోపల్నించి పోట్లు (Aching Pain) వస్తాయి. ఒక్కోసారి రక్తనాళాలు (Arteries) కూడా ఇందులో భాగం కావచ్చు. అయితే నొప్పులు వచ్చిన ప్రతిసారీ ఇదే అనుకోనవసరం లేదు. వాపులు, బలహీనత, బరువు తగ్గిపోవడం, జ్వరం ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా వున్నప్పుడే పోలీ మయాల్జియా రూమాటిక్ అనే పేరు పెట్టవలసి వుంటుంది.

ఇవికాక, చర్మం ఏనుగు చర్మంలా మందంగా, గట్టిగా అయిపోయే స్క్లీరోడెర్మా, సిస్టిమిక్ లూపస్ ఎరిధిమేటస్ అనే మరో చర్మవ్యాధి (SLE) వీటిలో జాయింట్లు కూడా దెబ్బతిని రూమాటిక్ పరిస్థితిని తీసుకురావచ్చు.

కీళ్ళవాతం ఎవరికి రావచ్చు?

1) కీళ్ళవాతం అన్ని వయసుల వారికీ రావచ్చు. అయితే, 60లు దాటిన వారిలో ఎక్కువ.
2) అన్ని జాతుల్లోనూ ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు వున్నారు. అయితే, మన సామాజిక పరిస్థితుల్ని బట్టి, ఆధునిక నాగరకతను భారతదేశం సంతరించుకుంటున్న దశలో ఏర్పడుతున్న మానసిక వత్తిడులు కారణంగా, జీవితంలో పెరిగిపోతున్న వేగాన్ని అందుకోవడానికి అశ్రద్ధగా అమలుచేస్తున్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మన సమాజంలో కీళ్ళవాత రోగులు ఎక్కువ సంఖ్యలో కన్పిస్తున్నారు.
3) ఇటువంటి వత్తిడులకు సున్నిత మనస్కులైన స్త్రీలు ఎక్కువగా లోనౌతున్నారు కాబట్టి

ఆడవారిలో కీళ్ళవాతం రోగుల సంఖ్య ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. మగవారికన్నా 2-3 రెట్లు ఎక్కువగా స్త్రీలలో వస్తోంది. ఇది గమనార్హం.

4) గౌట్ పురుషులలో ఎక్కువ. లూపస్ చర్మవ్యాధి (SLE) ఆఫ్రికన్లలో ఎక్కువ. స్త్రీలలో ఈ వ్యాధి మరీ ఎక్కువ. స్క్లీరో డెర్మా కూడా స్త్రీలలోనే ఎక్కువ. ఇవి కూడా మానసిక స్థితిని బట్టి పెంపొందే వ్యాధులే!

బహుశా స్త్రీ పురుష సంబంధమైన హార్మోన్ల పాత్ర ఈ రకరకాల కీళ్ళ వ్యాధులు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతున్నాయేమోనని వైద్యులు పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

కీళ్ళ వ్యాధి తీవ్రతని అంచనా వేసే పద్ధతి

రోగికి తన బాధ చాలా తీవ్రమైనదిగా కన్పించడం సహజం. అయితే, వైద్యుడు వ్యాధి తీవ్రతని ఖచ్చితంగా అంచనా వేయగలుగుతాడు. అందుకు ఆయనకు ఉపకరించే అంశాలు ఇవి...

1) నొప్పి ఏదైనా ఒక జాయింట్‌లోనే వస్తోందా... లేదా అనేక జాయింట్లలో వస్తోందా...?
2) నొప్పి ఎప్పుడు మొదలయ్యింది. ఎంతకాలంగా వుంటోంది?
3) నొప్పి ఏ సమయంలో ఎక్కువగా వుంటోంది...?
4) వచ్చిన నొప్పి తగ్గకుండా ఎంతసేపు నిలబడి వుంటోంది...?
5) నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఉపశమించడం కోసం రోగి తీసుకొంటున్న చర్యలేమిటి? అవి ఎంత ఫలిస్తున్నాయి...?
6) నొప్పి కారణంగా రోగి తన విధులు తాను నిర్వర్తించుకోగలుగుతున్నాడా... లేదా..?
7) ఈ రకమైన వ్యాధి లక్షణాలు రోగి కుటుంబంలో ఇంకా ఎవరికైనా వున్నాయా...? వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న అంశాలేమైనా వున్నాయా...?
8) వ్యాధి రావడానికి ముందు యాక్సిడెంట్‌లు గానీ, దెబ్బలు తినడం గానీ, గాయాలవటం గానీ జరిగిన చరిత్ర వున్నదా?
9) ఈ వ్యాధికి దారితీసే ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయా?
10) ఈ వ్యాధి ఇతర శరీర భాగాలకు ఏమైనా అపకారం కల్గిస్తోందా?
11) వాపు కారణంగా జాయింట్ స్వరూపం (Shape) మారిపోయిందా? ఉదాహరణకు రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్‌లో మోకాలు కుక్కమూతిలాగా అయిపోతుంది. అందుకని,

"క్రోష్టు శీర్షం" అనే వ్యాధి లక్షణంగా దీన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

ఇలా అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాబట్టి, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు, ముఖ్యంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, లివర్ ఇలాంటి అవయవాల పనితీరును పరీక్షించి, అంచనా వేసి, అప్పుడు రోగి రుమాటిక్ పరిస్థితి సాధ్యమో అసాధ్యమో నిర్ధారించగలుగుతారు వైద్యులు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, కీళ్ళనొప్పులకు మందులువాడి, గుండెనొప్పితో రోగి మరణించే ప్రమాదం వుంటుంది... కదా!!

కీళ్ళ వ్యాధిలో చేయించవలసిన పరీక్షలు

1. ఎక్స్-రేలు : జాయింట్ లోపల ఏం జరుగుతోందో తెలుసుకోనిదే చికిత్స అసాధ్యం కాబట్టి రోగిని మొదట ఎక్స్‌రే తీయించమంటారు వైద్యులు.

ఎక్సురేలో ఎముకల భాగాలు మాత్రమే కన్పిస్తాయి. ఎముకల మధ్య వుండే కార్టిలేజి, మాంస కండరాలు, లిగమెంట్‌లు, టెండాన్‌లు ఈ ఎక్సురేలో కన్పించవు. అందుకని సి.టి.స్కాన్, (కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ), మాగ్నెటిక్ రెజొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI), ఆర్థోగ్రఫీ వంటి పరీక్షల ద్వారా జాయింట్ లోపలి రహస్యాల్ని పూర్తిగా తెలుసుకోగలుగుతున్నారు.

జాయింట్ మీద ఒక చిన్నగాటు పెట్టి, అందులో నుంచి ఒక ట్యూబ్‌ను జాయింట్ లోపలికి పంపి టీవీ కెమెరాల ద్వారా అక్కడి పరిస్థితిని వీడియో స్క్రీన్ మీద చూడడాన్ని "ఆర్థో స్కోప్" అంటారు.

ఇవి నొప్పికి కారణమైన పరిస్థితిని ఖచ్చితంగా అంచనా వేయడానికి ఉపయోగపడే అంశాలు.

2) మూత్ర పరీక్ష : మూత్రాన్ని పరీక్ష చేయించడం వలన కీళ్ళవ్యాధికి సంబంధించి ఈ క్రింది విషయాలను తెలుసుకోవచ్చు.

1) షుగర్ మూత్రం లోంచి పోతుందేమో తెలుస్తుంది.
2) ఆల్బుమిన్ (ప్రొటీన్ పదార్థాలు) పోతున్నాయేమో తెలుస్తాయి.
3) మూత్రంలో రక్తకణాలు, చీముకణాలు, బాక్టీరియా వంటివి వున్నాయేమో తెలుస్తుంది.
4) మూత్రపిండాల పనితీరును అంచనా వేయడం సాధ్యం అవుతుంది. కీళ్ళవాత వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు గౌట్‌లోనూ, మయాల్జియాలోనూ, స్క్లీరోడెర్మాలోనూ,

లూపస్ చర్మవ్యాధిలోనూ దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, మొదట మూత్రపిండాల పనితీరును తెలుసుకోకుండా కీళ్ళవాత వ్యాధికి చికిత్స ప్రారంభించరు వైద్యులు.

3. రక్తపరీక్షలు :

- తెల్ల రక్తకణాలు (WBC) : జాయింట్ లోపల తీవ్రంగా చీము దోషం (Infection) వున్నప్పుడు తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. లూపస్ చర్మవ్యాధి వంటివి వున్నప్పుడు తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఇలాంటివి ముందుగా గమనించడానికి రక్తపరీక్ష చాలా అవసరం.
- **ESR- (ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్)** : ఇప్పుడు విదేశాల్లో SED RATE అనే మాటని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. ఇది ఎక్కువగా వుంటోందంటే, జాయింట్లలో ఇన్‌ఫెక్షన్ ఎక్కువగా వుండటం వలన కావచ్చు. లేదా, జాయింట్లలో వాపు ఎక్కువగా వుండటం వలన కూడా కావచ్చు. రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, యాంకైలోజింగ్, స్పాండోలైటిస్‌లలో ఈ 'ఇ-ఎస్-ఆర్' ఎక్కువగా వుంటుంది. చికిత్స విజయవంతం అవుతున్న కొద్దీ ఇది తగ్గుతోంది.
- H_b % : రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష. రూమాటిక్ పరిస్థితుల్లో రక్తక్షీణత సహజంగా వుంటుంది.

4) రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్స్ (R.A.Factors) రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ అనేది రక్తంలో సంచరించే ఒక యాంటీ బోడీ. ఇది కేవలం రుమాటిక్ రోగుల్లో కొందరిలో మాత్రమే వుండటాన్ని గమనించారు. ఇది రక్తంలో కన్పించిందంటే, ఖచ్చితంగా ఈ వ్యాధి కీళ్ళవాత వ్యాధేనని అర్థం. అయితే, కీళ్ళనొప్పులు వంటివి ఏవీ లేకుండా కూడా R.A.Factors పాజిటివ్ వచ్చినవారున్నారు. వాళ్ళు భవిష్యత్‌లో కీళ్ళవాతానికి లోనయి తీర్తారని గట్టిగా చెప్పడానికి ఏమీ వీల్లేదు. ఈ కారణంగా ఈ పరీక్షని కూడా అన్నింటితో పాటు చేయించడం జరుగుతోంది. అయితే చికిత్సలో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఏమీ దీని వలన వుండదు.

5) సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ : జాయింట్ లోపల సంచుల్లో వుండే ద్రవాన్ని సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. దీన్ని సూది వేసి సిరంజితో లాగి పరీక్ష చేయిస్తారు. అందులో తెల్లరక్తకణాలు గానీ, ఎర్రరక్త కణాలు గానీ, చీము గానీ, బాక్టీరియా, వైరస్‌లు గానీ యూరిక్ యాసిడ్ పలుకులు గానీ వున్నాయేమో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. దీన్నిబట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ సులువు అవుతుంది!

6) సీరమ్ క్రియేటినిన్ : లూపస్ చర్మవ్యాధి గానీ, స్క్లీరోడెర్మాగాని, గౌట్ గానీ మూత్రపిండాలను కూడా దెబ్బ తీస్తాయని మనం చెప్పుకున్నాం కదా...! సీరమ్ క్రియేటినిన్ పరీక్ష చేయిస్తే కీళ్ళవాత వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుస్తుంది.

7) పూర్తి రక్తకణాల పరీక్ష : (Complete Blood Count) దీన్ని "కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ పరీక్ష" అని కూడా అంటారు. ఇందులో తెల్లరక్తకణాలెన్ని వున్నాయి, వివిధ ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య ఎంతెంత... అనే వివరాలు తెలుస్తాయి. ఈ కీళ్ళవాత వ్యాధిలో వాడే కొన్ని రకాల మందుల వలన కొన్ని రక్తకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవచ్చు. తెల్లరక్తకణాలు తగ్గినప్పుడు "ల్యుకోపీనియా" అనే లక్షణంగా పిలుస్తారు. ఎర్రరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గినప్పుడు "థ్రాంబో సైటోపీనియా" అంటారు. చికిత్సా కాలంలో ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏమైనా నడుస్తున్నాయేమో తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం వుంటుంది.

ఇవికాక కొన్ని ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు కూడా వున్నాయి. కొన్ని అన్ని లేబరీటరీల్లోనూ అందుబాటులో వుండకపోవచ్చు. సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యనిపుణులకు మాత్రమే అందుబాటులో వుండే పరీక్షలు కొన్ని వుంటాయి. వాటిలో కొన్నింటిని మన పాఠకుల అవగాహన కోసం ఇక్కడ పరిచయం చేస్తున్నాను.

★ **యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీ బాడీ పరీక్ష** (ANA) ల్యూపస్ చర్మవ్యాధి వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల్లో కూడా కీళ్ళవాతం రావచ్చని పదే పదే మనం చెప్పుకున్నాం కదా...! కొన్ని యాంటీ బాడీలు ఈ వ్యాధిలో కన్పిస్తాయి. వాటిని బట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు. అయితే, యాంటీబాడీలు వున్నంత మాత్రాన వ్యాధి వుండాలని లేదు కాబట్టి ఈ పరీక్ష అంత ఆధాపడ తగినది కాదని వైద్యనిపుణులు అంటారు.

★ **సిరియాక్టివ్ ప్రొటీన్ టెస్ట్ :** కీళ్ళవాత వ్యాధిలో వాపులు పెరుగుతున్నకొద్దీ ప్రొటీన్ స్థాయి కూడా పెరుగుతుంది. మందులు వాడ్తున్నప్పుడు ఈ ప్రొటీన్ తగ్గుతూ వుంటుంది. చికిత్స మొదలైన తర్వాత ఈ ప్రొటీన్ స్థాయి తగ్గుతోందంటే, చికిత్స విజయవంతం అవుతోందని అర్థం. అందుకు ఈ పరీక్ష చేయిస్తారు.

ఆహారాన్ని నిర్మొహమాటంగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా వదిలేయాలి. ఇది ఎవరికోసమో చేసే త్యాగం అనుకోవాల్సిన పనిలేదు. రోగాన్ని పెంచేది విషంతో సమానం అనుకోగలిగితేనే ఈ వ్యాధినించి విముక్తి వుంటుంది.

బరువు ఎక్కువగా వున్నవారు కీళ్ళవాతంతో బాధ పడ్తున్నప్పుడు బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలు చేసితీరాలి గదా! 'గౌట్'తో బాధపడే వారికి, ఎక్కువ మషాలాలు, ఎక్కువ ఊరగాయలు, లివర్, కిడ్నీ మెదడు వంటి మృదు అవయవాలతో కూడిన మాంసాహారం,

ఎక్కువ గ్రేవీతో కూడిన పలావుల వంటివి అపకారం చేస్తాయి. వాళ్ళు వీటిని మానకుండా పెద్ద డాక్టర్, పెద్ద మందులు అంటూ చికిత్స కోసం దేశం అంతా తిరిగినా ఉపయోగం వుండదు.

ఖచ్చితమైన, ఆరోగ్యకరమైన, కీళ్ళవాత వ్యాధిని నివారించే ఆహారాన్ని ఈ గ్రంథంలో విడిగా అందిస్తున్నాను. చూడండి.

తగిన వ్యాయామం - ఎక్సర్‌సైజ్‌లు

కీళ్ళవాత వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తులు విశ్రాంతికీ, శ్రమకీ మధ్య సమతూకాన్ని పాటించవలసి వుంటుంది. Activity & Relaxation ఇవి రెండూ సమపాళ్ళలో వున్నప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు బాధించకుండా వుంటాయి. ఈ విషయాన్ని మొదటగా గుర్తించండి!

కీళ్ళవాత వ్యాధిలో త్వరగా అలిసిపోయి సొమ్మసిల్లిపోయాడు. Fatigue అంటాం ఈ పరిస్థితిని. శక్తికి మించిన పరిశ్రమ కల్గినప్పుడు ఈ సొమ్మసిల్లి పోవడం అనే లక్షణం ఒక హెచ్చరిక. కొంచెం విశ్రాంతినీ, విరామాన్ని అందించగలిగితే వెంటనే సర్దుకొంటుంది మరీ సొమ్మసిల్లేటంతగా వ్యాయామం చేయవద్దని దీన్నిబట్టి గ్రహించవలసి వుంటుంది.

అతిగా రెస్ట్ తీసుకోవడం వలన - కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, ఇతర నొప్పులు పెరుగుతాయేగానీ తగ్గవని గుర్తించండి. సాధ్యమైనంత వరకూ ఎంతో కొంత కదలికని జాయింట్లకు కల్పించడానికే ప్రయత్నించండి.

ఏ రకమైన నొప్పులతో బాధపడే వారికైనా మృదువుగా వుండే తేలికపాటి ఆటలు మంచి వ్యాయామాన్నిస్తాయి. ఆటపాటలతో సంతోషంగా గడిపే వ్యక్తులకు మానసిక వత్తిడి తగ్గుతుంది. తద్వారా శరీరంలో నొప్పి కూడా కొంత మేర సళ్ళుతుంది (Relax) పాయింట్ దగ్గరి కండరాలలో మృదుత్వం (Flexibility) ఏర్పడి, కండరం బలపడుతుంది కూడా.

వ్యాయామాలు, ఆటల వంటివి బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. చక్కగా వ్యాయామం చేయగలుగుతున్న వ్యక్తి ఏరకమైన నొప్పులతో బాధపడ్తున్న వాడయినా, తాను త్వరగా కోలుకోగలుగుతున్నాననే భావన (Sense of well being) ని పెంచుకోగలుగుతాడు.

కీళ్ళనొప్పులు వచ్చే రూమాటిక్ ప్రవృత్తి వున్న వ్యక్తులు భరతనాట్యం గాని, ఇతర నాట్యప్రక్రియలు దేన్నయినా నేర్చుకోవడం ప్రారంభిస్తే అది జాయింట్లలోని కండరాలను సాగేలా చేసే బిగుసుకుపోకుండా కాపాడుతుంది.

చిన్నచిన్న బరువులు లేపడం కూడా మాంస కండరాలను సాగదీస్తుంది. బలపడిన కండరాలు జాయింట్ లోపల వ్యాధిని నివారించి, కీళ్ళని సంరక్షిస్తాయి.

నడక, సైకిల్ తొక్కడం, గుర్రపుస్వారీ... ఇవన్నీ ఎయిరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లుగా పిలవబడతాయి. వీటివలన వాపులు కూడా తగ్గుతాయి.

కీళ్లవాతం స్వరూపం ఇలా వుంటుంది!

సర్వాంగ కుపితే వాతే గాత్ర స్ఫురణ భంజనమ్ ।

వేదనాభిః పరీతశ్చ స్ఫుటంతీ వాస్య సందయః ॥

కాళ్ళు, చేతులు, నడుము, మెడ, వెన్ను, భుజాలు, వేళ్ళు ఇలా సర్వాంగాలనీ ఆశ్రయించిన వాతం ప్రకోపం చెంది, ఈ వ్యాధిని తీసుకువస్తుంది. అందువలన అంగాంగాలోనూ నొప్పి, బాధ, వాపు ఇలాంటివి కలుగుతాయి. శరీరంలో అదురు, వణుకు లాంటివి ఏర్పడతాయి. సంధి బంధనాలు (జాయింట్లు) అన్నీ శిధిలం అయి పగలగొడ్తున్నట్లు పోట్లు కలుగుతాయి...

- నొక్కితే నొప్పి (Tender), తాకితే వేడి (Warm) వాపు (Swelling) జాయింట్లలో కన్పిస్తుంది.
- కుడిచేతి వైపు వస్తే ఎడమచేతి వైపు కూడా రావడం లాంటి లక్షణాలు (Symmetrical Pattern) జాయింట్లలో కలుగుతాయి.
- చేతిమణికట్టు, చేతివేళ్ళు ఎక్కువగా బాధని కల్గిస్తాయి.
- మెడ, భుజాలు, మోచేతులు, మోకాళ్ళు, పాదాలలోకి ఈ వ్యాధి త్వరగా ప్రవేశిస్తుంది.
- మనిషి నిస్త్రాణం అవుతారు. అప్పుడప్పుడూ జ్వరం, ఒంట్లో ఏమీ బాగోలేదు అనిపించే లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.
- నొప్పి గాని, బిగుసుకుపోయినట్లుగా వుండటం గానీ, ఉదయం పూట నిద్రలేవంగానే ఒక అరగంటసేపు వుంటూ వుంటాయి. (Morning Stiffness)
- దీర్ఘకాలంపాటు ఈ నొప్పులు ఆ వ్యక్తితో కలిసి సహజీవనం సాగిస్తుంటాయి.

'నొప్పి' అనేది ఎలాంటిదో దాన్ని అనుభవించే వాడికి తెలుస్తుంది. అది నిత్యకృత్యం అయినప్పుడు, 24 గంటల వ్యవహారంగా మారినప్పుడు అంతకంటే, దురదృష్టకరమైన అంశం ఇంకొకటి వుండదు.

నొప్పి తగ్గించే మందులు, ఇతర ఉపాయాలు జాయింట్‌లో జరిగే అపకారాన్ని కొన్ని రోజుల పాటు వాయిదా వేయగల్గుతాయేమో గానీ, శాశ్వతంగా తీసేసినట్లు పోగొట్టే అవకాశాలు తక్కువ.

అందుకే వ్యాధి పట్ల అవగాహన కల్పించి, రోగి వ్యాధి తీవ్రతలోంచి బైటపడే ఉపాయాల్ని అర్థం చేసుకునేలా Education & Support ఇవ్వగలిగేలా ఈ పుస్తకం సహకరిస్తుంది.

రూమాటిక్ వ్యాధుల మీద అత్యాధునికంగా సాగుతున్న పరిశోధనలు వివరాలు కూడా సాధ్యమైనంత మేర ఇందులో అందజేస్తున్నాను. ప్రతి అక్షరాన్ని శ్రద్ధగా చదవండి. ఇందులో అర్థం కాని విషయం ఏదీ లేదు. అతిసామాన్య పాఠకుడికి కూడా అవగాహన కలిగేలా సులువైన విధానంలో విషయాల్ని వివరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

కీళ్ళవాతానికి దారితీసే పరిస్థితులు

నిజం చెప్పాలంటే రూమాటిక్ పరిస్థితులు కొందరు వ్యక్తుల్లోనే ఎందుకొస్తున్నాయనే ప్రశ్నకి సంతృప్తికరమైన సమాధానం లేదు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మాత్రం వాత ప్రధానమైన శరీరతత్త్వం కల్గినవారికి, వాత ప్రధానమైన ఆహార విహారాలు చేసే వ్యక్తికి ఈ వ్యాధి త్వరగా సోకుతుందని చెప్తోంది.

1) శరీరతత్త్వం అనేది మనం కోరుకుని, ఎంచుకొని తెచ్చుకున్నది కాదు కదా... మనకి పోలికలు ఎక్కడినించి వచ్చాయో, మన శరీరతత్త్వం కూడా అక్కడి నుంచే వచ్చింది. ఇవన్నీ వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే అంశాలు. కీళ్ళవాత వ్యాధి రావడానికి Genetic Factors కూడా కారణం అనే ఆధునిక వైద్యుల సిద్ధాంతానికి ఈ ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం సరిపోతోంది.

వంశపారంపర్యం అనడానికి కొన్ని సాక్ష్యాలు కావాలి. శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థని Immune System అంటారు. ఈ ఇమ్యూన్ వ్యవస్థలోకి కొన్ని ప్రత్యేకమైన జీన్స్ ఏవో ప్రవేశించి, కీళ్ళవాతం వచ్చే శరీర తత్త్వాన్ని (Tendences) తీసుకువస్తోందని శాస్త్రవేత్తల నమ్మకం.

ఈ జీన్స్‌ని గుర్తించగలిగారు. అయితే, కీళ్ళవాతం వున్న వారందరిలోనూ ఈ జీన్స్ కన్పించడం లేదు. ఈ జీన్స్ వున్నవారందరికీ కీళ్ళవాతం రావడం లేదు. అందువలన ఈ సిద్ధాంతాన్ని గట్టిగా వ్యాప్తి చేయలేకపోతున్నారు. కీళ్ళవాతం వచ్చి, ఈ జీన్లు కూడా

వున్నప్పుడు బహుశా వ్యాధి తీవ్రంగా వుండవచ్చు. RA Factors అనేవి ఈ విషయాన్ని నిరూపిస్తున్నాయి కూడా!

ఏదిఏమైనా, ఒక విషయం వాస్తవం- కీళ్ళవాతం అనే వ్యాధి శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి కారణాలేమిటనే సంగతి అలా ప్రక్కన వుంచితే, ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషిస్తున్న అంశాలు (Trigge ring Factors) మాత్రం ఏవో తప్పకుండా వున్నాయి. అవే నొప్పిని మరింత ఎక్కువయ్యేలా చేస్తున్నాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం రోగాన్ని పెంచే అంశాల్ని (Triggers) ఆ రోగి తీసుకునే ఆహారవిహారాలు, మానసిక స్థితుల మీద ఆధారపడి వుంటాయని చెప్తుంది. అంటే, నొప్పిని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు, పనులు, మానసిక వత్తిడి, ఆందోళనలు ఇవన్నీ నొప్పులు పెరగడానికి కారణం అవుతున్నాయని అర్థం.

కొందరు శాస్త్రవేత్తలు హార్మోన్‌ల ప్రభావం కూడా ఈ వ్యాధి మీద వుంటోందేమో పరిశోధన చేస్తున్నారు. స్త్రీలలో ఎక్కువగా కలగడం, గర్భం దాల్చడం, ప్రసవం వంటి అంశాలు ఈ పరిశోధనలకు కారణం అవుతున్నాయి.

ఇన్ని కోణాల్లోంచి ఈ వ్యాధిని పరిశీలించవలసి వుంది. ఈ అంశాలన్నీ అంతో ఇంతో కారణాలే ఈ వ్యాధికి. అన్నీ కలగలిసి ఈ వ్యాధిని దీర్ఘవ్యాధిగా మారుస్తున్నాయి.

వైద్యుడూ వైద్యమూ కాదు- మారవలసింది రోగి!

ఈ నియమాలు పాటించండి!!

1) వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చేవరకూ వ్యక్తి ఎలా జీవించినా అడగవలసిన అవసరం లేదు. కానీ, కీళ్ళవాతం వచ్చిన తర్వాత రోగి తప్పనిసరిగా కొన్ని మార్పుల్ని తీసుకువచ్చి తీరాల్సి వుంది. వాటిలో తగిన విశ్రాంతి తగిన శరీర శ్రమ (వ్యాయామం) నిష్పత్తిని పాటించడం మొదటిది. విశ్రాంతి, వాపునీ, నొప్పినీ తగ్గిస్తుంది. శరీరశ్రమ వ్యాయామాలు కీళ్ళకు సంబంధించిన కండరాలు బలపడి మృదుత్వాన్ని పొందుతాయి.

విశ్రాంతి అనేది స్వల్ప వ్యవధిలో వుండాలి. కొద్దికొద్ది సమయాలపాటు మధ్యమధ్యలో విశ్రాంతినిస్తూ వుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా వుంటుంది. వ్యాయామాన్ని కూడా అలానే చెయ్యాలి. కొద్దికొద్ది సమయాలు మధ్య మధ్యలో చేస్తూ వుండాలి.

కమ్మగా నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. అదేపనిగా మంచానికి అతుక్కుపోతే వారికి నొప్పులు పెరుగుతాయి. అందుకని నిద్ర విషయంలో పరిమితి పాటించండి.

అతిగా రెస్ట్ ఇచ్చి స్థూలకాయాన్ని కొనితెచ్చుకోకండి.

2) జాయింట్‌కు రక్షణ : జాయింట్‌ను గట్టిగా అదిమిపెట్టి వుంచేందుకు ఎర్రని గుడ్డ (Crepe Bandage) గాని, సాక్స్ గాని, "Knee Cap" గానీ దొరుకుతాయి. ఇవి వాడినప్పుడు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం వుంటుంది. నడుంనొప్పికి లంబోశాక్రల్ బెల్ట్, మెడనొప్పికి సర్వాయికల్ కాలర్‌లు కూడా ఈ విధం

3) మృదువుగా వుండి మధ్యలో కుంగకుండా వుండే పడక, టాయిలెట్ లోపల గొంతుకు కూర్చోవాల్సిన అవసరం లేకుండా వుండే కామ్మోడ్ టైపు పాయిఖానా, దిండు లేకుండా పడుకోవడం, పనులు చేసుకోవడానికి కావలసిన వస్తువులు అన్నీ చేతికందేలా అందుబాటులో వుంచుకోవడం, అనవసరంగా వంగోవాల్సిన అవసరం రాకుండా జాగ్రత్త పడడం, క్రిందనున్న వస్తువుని కూర్చుని జాగ్రత్తగా అందుకోవడం ఇలాంటివి జాయింట్ల మీద వత్తిడిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడే ఉపాయాలు.

4) వ్యాధి కారణంగా బాధ, దుఃఖం, ఆందోళన, దిగులు, కోపం, అభద్రతాభావం ఇవన్నీ ఏర్పడి రోగిని ఎమోషనల్‌గా తయారుచేస్తాయి. ఈ ఎమోషన్స్ స్ట్రెస్‌ని మరింత పెంచుతాయి. వ్యాధి పెరిగేందుకు ఇది కారణం అవుతుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం ఇలాంటి నెగెటివ్ ఆలోచనల వలన తక్షణం వాతం పెరిగి నొప్పులు పెరుగుతాయని చెప్తుంది.

"తక్షణం" అనే మాట ముఖ్యమైంది. ఒక చిన్న ఉదాహరణనే తీసుకోండి– మైకు ముందు మాట్లాడే అలవాటు లేని ఒక వ్యక్తికి అకస్మాత్తుగా మైకు చేతికిచ్చి మాట్లాడమన్నారనుకోండి– అతను భయానికి లోనౌతాడు. దానివలన కలిగిన ఎమోషన్లు అతని శరీరం మీద స్ట్రెస్‌ను కల్గిస్తాయి. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి వెన్నులోంచి పోటు, మాట తడబడటం, చెమటలు పట్టడం ఇలాంటి బాధలన్నీ కలుగుతున్నాయి.

ఈ బాధలన్నీ ఎప్పుడు కలుగుతున్నాయి. అక్కడ బుర్రలో భయమూ, ఆందోళనలూ కలగంగానే, ఇక్కడ వెన్నులో పోటు, వణుకు మొదలయ్యాయి. తక్షణం అంటే అది. రుమాటిక్ పరిస్థితులు శరీరంలో ఎలా మొదలౌతున్నాయన్న సంగతి అలా వుంచితే, మానసిక కారణాలు వీటిని పెంచుతున్నాయన్నది మాత్రం వాస్తవం!!

కీళ్ళవాత వ్యాధి వున్నప్పటికీ మనసు ప్రశాంతంగా వుంచుకోగలిగే వాడికి నొప్పులు, బాధలు పెద్దగా రాకుండా వుంటాయని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

విశ్రాంతి (Rest) తీసుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. మనసు ఉత్సాహం పొందాలి (Relax). మెడిటేషన్ (ధ్యానం) ఇందుకు ఎక్కువ సహకరిస్తుంది. యోగా వలన ఫలితం కల్పిస్తుంది.

వాతావరణ పరిస్థితులు

వాత ప్రకోపం కలగడానికి కొని వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా వ్యాధికారకంగా వుంటాయి. వాతావరణంలో అకస్మాత్తుగా వచ్చే మార్పులు వ్యాధిని పెంచడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. అయితే, ఒక ప్రాంతం నుంచి ఇంకో ప్రాంతానికి వచ్చినప్పుడు వాతావరణం మారిందని అంటూ వుంటారు. బహుశా, ఇలాంటివి ఖచ్చితమైన కారణాలు కాకపోవచ్చు. ఒకవేళ అలాంటిదేమైనా వున్నా అది తాత్కాలికంగా కొద్దిరోజులు మాత్రమే ప్రభావం చూపిస్తుంది గాని ఎల్లకాలం వుండదు. మన తెలుగు ప్రాంతాలకొచ్చేసరికి మరీ ఎక్కువ చలిగాలులు వీస్తున్న రోజుల్లోనూ, నిప్పుగుండం లాగా ఎండలు మండిపోతున్న కాలంలోనూ కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కువగా వుంటాయి.

ఈ విషయాల్ని అందరికీ సమానంగా వర్తింపచేయడానికి కూడా వీల్లేదు. ఆయా వ్యక్తుల శరీర తత్వాన్ని బట్టి వాతావరణ పరిస్థితుల ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

ఆధునిక వైద్యంలో కీళ్ళవాతానికి చికిత్స

అల్లోపతి వైద్య విధానంలో చికిత్స గురించి కొంత మేర అవగాహన కల్గించేందు కోసం కొన్ని విషయాలు తెలియచేస్తున్నాను. వీటి గురించి కనీస పరిజ్ఞానం పాఠకులకు తప్పకుండా వుండాలి.

ఆధునిక వైద్యంలో కీళ్ళవాతానికి మందులు ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా వుంటాయి.

1) నొప్పిని తగ్గించేవి (Analgesics)

2) వాపుని కరిగించేది (Anti-Inflammatory Drugs)

3) వ్యాధిని అదుపు చేసే కీళ్ళవాత నివారక ఔషధాలు (Disease inodifying antimatic drugs) DMRDS.

ఇవి వ్యాధి తీవ్రత మరీ పెరగకుండా, దాన్ని కొంతలో కొంత అదుపు చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి.

రోగి సాధారణ ఆరోగ్యపరిస్థితి- కీళ్ళవాత తీవ్రత- ఎన్నాళ్ళుగా వ్యాధి బాధిస్తోంది- రోగి మందులు వాడే విధానం- రోగాన్ని తగ్గించుకోవడానికి రోగి చూపించే శ్రద్ధ- మందులు రోగిపైన ప్రభావం చూపిస్తున్నాయా... లేదా - ఔషధాలకు సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా కన్పిస్తున్నాయా... ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాల మీద చికిత్స విజయవంతం కావడం ఆధారపడి వుంది.

కొన్ని దశాబ్దాలుగా వైద్యులు "యాస్పరిన్" అనే ఔషధాన్ని, తదితర నొప్పిని నివారించే ఔషధాల్ని ఇస్తూ వస్తున్నారు. తగినంత విశ్రాంతి, కీళ్ళమీద తైలాలు ఆయింట్‌మెంట్లతో మర్దనలు వంటివి ప్రధాన చికిత్సగా ఇవ్వడం జరుగుతోంది. అక్కడితో వ్యాధి అదుపులోకి రావాలి. రానప్పుడు అంతకన్నా పవర్‌ఫుల్ మందులు ఇస్తారు.

అయితే సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యవిధానం వచ్చిన తర్వాత ఈ చికిత్సా విధానంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. రోగం ముదిరిన తర్వాత పవర్‌ఫుల్ మందులు ఇచ్చేకన్నా రోగం ప్రారంభ దశతోనే గట్టి ఔషధాలతో ఘనంగానే చికిత్స చేయాలనీ, అప్పుడే జాయింట్లను కాపాడుకోవడం సాధ్యం అవుతుందనీ ఇప్పుడు వైద్యులు భావిస్తున్నారు. పరిస్థితిలో మార్పు వస్తున్న కొద్దీ మోతాదు తగ్గిస్తూ వస్తారు. లేదా, అప్పుడు మృదువుగా పనిచేసే (Milder) ఔషధాలను ఇస్తారు.

సాధారణంగా వాతంలో ఇచ్చే ఔషధాలు ఇలా వుంటాయి–

నొప్పి, వాపు తగ్గించే ఔషధాలు

Analgesics of Non Sterodial Anti Inflammatory Drugs NSAids) :

ఎనాల్జిసిక్స్ అనేవి కేవలం నొప్పిని తగ్గించే ఔషధాలు. (యాస్పరిన్, ఎనాల్జిన్ వగైరా) NSAIDS అనేవి వాపునీ, నొప్పినీ రెండింటినీ తగ్గిస్తాయి. (బ్రూఫెన్, వోవిరాన్, నైస్... ఇలాంటివన్నీ ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

వీటి వాడకం వలన కడుపులో అలజడి, మంట, పైత్యం, పేగుపూత, రక్తస్రావం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం వుంది. లివర్ కూడా బాగా పాడయ్యే అవకాశం వుంది. గర్భవతులకు గర్భస్రావం కూడా కావచ్చు.

అందుకనీ మూత్రపిండ వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, గుండె జబ్బులతో బాధపడేవారు, ఎలెర్జీలతో కూడిన చర్మవ్యాధులున్నవారికి ఈ ఔషధాలు అపకారం చేయవచ్చు. చాలా జాగ్రత్తగా చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది వీళ్ళకి.

వైద్య సలహా లేకుండా మందుల షాపుల్లోకి వెళ్ళి స్వంతంగా అడిగి తెచ్చుకునే వ్యక్తులు ఈ విషయాల్ని గుర్తుంచుకోవాలి!

"డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినా ఇవేకదా... ఇచ్చేది!" అనే ఉద్దేశ్యంతో చాలామంది ఇలా స్వంత వైద్యాన్ని చేసుకొంటూ వుంటారు.

రోగి ఆల్కహాల్, పొగ త్రాగే అలవాట్లున్న వ్యక్తి అయినప్పుడు ఈ ఔషధాలు మరింత అపకారం చేస్తాయి.

ఏ ఔషధం అయినా పది రోజులకు మించి వాడకుండా వుండటం మంచిది!

గుండుసూది మొన మోపినంత మేరలో కొన్ని మిలియన్ జీవకణాలుంటాయి. ఒక్కో జీవకణం చుట్టూ ఒక పొర వుంటుంది (Cell Membrane). కీళ్ళవాత వ్యాధిలో ఈ జీవకణం పొరలోంచి ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేవి పుడతాయి. జాయింట్ చుట్టూ వుండే ధాతువులు (Tissues) దెబ్బతినడం వలన ఈ ప్రోస్టాగ్లాండిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ఇవి అపకారం కల్గించేవిగా వుంటాయి. ఇవే నీరు పట్టి శరీరం ఉబ్బిపోయేందుకు, నొప్పి కలగడానికి కారణం అవుతున్నాయి. సైక్లో ఆక్సిజినేజ్ అనే ఎంజైమ్ వీటి ఉత్పత్తికి కారణం అవుతోంది. వాపు తగ్గించే మందులు వాడినప్పుడు ఈ ఎంజైమ్‌ని నిరోధించి, పోస్టాగ్లాండిన్స్ పుట్టకుండా చేయగలుగుతాయి. తద్వారా జాయింట్‌లో వాపుని తగ్గించవచ్చున్నమాట.

ఒక మోస్తరు నొప్పి (Mild - to moderate) కి ఈ "నొప్పి వాపు తగ్గే ఔషధాలు (NSAIDS) బాగానే సహకరిస్తాయి. మామూలు నొప్పి తగ్గే ఔషధాలకన్నా (పారాసిటమాల్, ఎనాల్జిన్ వంటివి) ఈ NSAIDS (నొప్పి, వాపు తగ్గే మందులు) మెరుగైన ఫలితాలనిస్తాయి.

ఈ NSAIDS ఔషధాలో అనేక రకాలున్నాయి. వీటి వివరాలు ఇప్పుడు మనం పరిశీలించబోతున్నాం. ఇవి ఎన్ని రకాలున్నా, వాటి మధ్య తేడా స్వల్పంగానే వుంటుందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. నొప్పి, వాపు తగ్గే ఔషధం ఒక రకంతో తగ్గకపతే ఇంకోరకాన్ని ఎంచుకొంటారు.

2. కనీసం 40 శాతం మంది కీళ్ళవాత రోగులకు శరీరాలు ఈ ఔషధాలకు సరిగా ప్రతిస్పందించ లేకపోవచ్చని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. అందుకని ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఔషధాలను వాడిచూడడం అనేది అవసరం అవుతుందన్నమాట!

ఈ రకరకాల NSAIDS ఔషధాల మధ్య ముఖ్యమైన తేడా– వాటి వలన కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌ల్ని బట్టి వుంటుంది.

అతి తక్కువ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కల్గినవి : ఇబూ ప్రొఫెన్ (బ్రూఫెన్ వగైరా)

కొంచెం ఎక్కువ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వున్నవి : పైరాక్సికమ్

కిటో ప్రొఫెన్, ఇంకో మెథాసిన్, నాప్రోక్సెన్, డైక్లోఫెనాక్, ఔషధాలు. వీటిలో పైరాక్సికామ్‌కి రిస్క్ ఎక్కువ.

అత్యంత అపకారం కల్గించేవి (Highest Risk) : అజాప్రొపజోన్

ఈ పేర్లు గల ఔషధాలన్నీ దీర్ఘకాలంగా బాధపడ్తున్న రోగులకు తెలిసినవే! **వాటి** బ్రాండ్ పేర్లు, తదితర వివరాలు కూడా మనం ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

పైరాక్సికామ్ (బ్రెక్సిక్, డొలోనెక్స్, పెరాక్స్ :

ఉపకారాలు : రూమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, యాంకైలోజింగ్ స్పాండైలోసిస్

అపకారాలు : అరుచి, పేగుల్లో అలజడి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, వాంతి, వికారం, మలబద్ధత, విరేచనాలు, కళ్ళు బయర్లు కమ్మడం, తలనొప్పి, చెవిలో 'హోరు', తలతిరుగుడు, బీపీ పెరగడం, దడ, వణుకు, చర్మం మీద దద్దుర్లు, దురదలు, మగతగా వుండటం, మత్తు, శరీరానికి నీరు పట్టడం, నోరుపూత, రక్తక్షీణత... ఇన్ని రకాల అపకారాల్ని ఈ పైరాక్సికామ్ ఔషధం తెచ్చిపెడ్తుంది. వాడినంత సేపు నొప్పి, వాపులు తగ్గినట్లుంటాయి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ మామూలు అయిపోయి వుంటుంది పరిస్థితి. ఎందుకంటే, ఈ ఔషధాలు శరీరంలోని రూమాటిక్ పరిస్థితిని మార్పు చేయడం లేదు కాబట్టి.

ఇండో మెథాసిన్ : (ఇంకోక్రాప్, ఇంకో క్యాప్ ఎస్.ఆర్. వగైరా) :

ఉపకారాలు : ఇది కీళ్ళనొప్పులు, జాయింట్ శిధిలం అయిపోతోన్న పరిస్థితులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, మాంసకండరాలకు చెందిన వ్యాధులు, గౌట్ వగైరా వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

అపకారాలు : తలనొప్పి, తలనొప్పి, 'తలకాయ తేలిపోతోంది' అని రోగి చెప్పే లక్షణం (Light headedness) వికారం, వాంతి, పేగుల్లో అలజడి, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుల్లోపల పుళ్ళు పడి రక్తస్రావం కావడం, (Intestinal breeding) కామెర్లు, రక్తహీనత, చెవిలో హోరు, దద్దుర్లు, దురదలు, కళ్ళు మసకబారినట్లు కన్పించడం, కంటికి సంబధించిన వ్యాధులు అనేకం రావడానికి ఇండో మెథాసిన్ కారణం కావచ్చు. కాబట్టి వీటిని వాడేప్పుడు వైద్యుడి పర్యవేక్షణ అవసరం. రోగి కూడా వాటి అపకారాల్ని తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా వుండాలి.

ఫినైల్ బుటాజోన్ : (యాక్టిమాల్, జొలాండిన్) మరియు ఆర్సిఫెన్ బుటాజోన్ (జాగ్రిల్, ఫెనాబిడ్, సయోరిల్, సుగాన్రిల్) :

ఉపకారాలు : రూమాటిక్ వ్యాధులు, స్పాండైలైటిస్, గౌట్, ఇతర కారణాల వలన వచ్చే వాపులు కరిగేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది.

అపకారాలు : వికారం, వాంతి, గుండెల్లో మంట నొప్పి (Epigastic Pain - చెస్ట్‌కు మధ్యలో పొట్టకు పై భాగాన వస్తుంది) పేగుల్లోపల వుండు పడి, అది పగిలి లోపల్లోపలే బైటకు తెలియకుండా రక్తస్రావం కావడం (Intestinal Pestration), పేగుపూత, శరీరానికి

నీరు పట్టడం, నిద్రపట్టక పోవడం, నోట్లో నీళ్ళు వూరడం, నోరు ఎండుకుపోవడం, లివర్ దెబ్బతినడం వంటి సీరియస్ అపకారాలే జరగవచ్చు. రక్తకణాలు నాశనం కావడం రక్తక్షీణత వంటివి ఏర్పడవచ్చు.

ప్రొపియోనిక్ యాసిడ్ ద్వారా తయారయిన కొన్ని ఔషధాలు :

ఆల్ఫామ్ 400, బ్రూఫెన్, ఐబుజెసిక్, ఫెనోప్రొఫెన్, కోంబిఫ్లామ్, కీటో ప్రొఫెన్ (ఆస్టోఫెన్) ఇబూప్రొఫశ్రీన్, ఫ్లర్బిప్రొఫెన్ (ప్రోబెన్), నాప్రొక్సెన్‌లిక్సాన్, గ్జినాబిడ్, ఔషధాలు ఇవన్నీ ఒకే గ్రూపుకు చెందిన

ఉపకారాలు : రూమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, ఇతర రూమాటిక్ పరిస్థితులు వీటిలో నేప్రోక్సిన్ అనేది మృదువైన కండరాలలో వచ్చే నొప్పుల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. నెలసరి సమయంలో పొత్తికడుపు నొప్పిలో దీన్ని బాగా ఉపయోగిస్తారు.

అపకారాలు : అరుచి, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతి, విరేచనాలు, పేగుల్లోపల రక్తస్రావం, పేగుపూత, దద్దుర్లు, దురదలు, అమితంగా చెమట పట్టడం, మగతగా వుండటం, చెవిలో హోరు, తలతిరుగుడు, కళ్ళు బయర్లు కమ్మడం వంటి బాధలు అదనంగా ఏర్పడవచ్చు.

వ్యాధిని అణచివేసే ఔషధాలు (Suppressive Drugs) : పెన్సిలిన్, బంగారంతో తయారయయిన మందులు, (AURANOLINS, SODIUM AUROTHSOE MACATE), ఇమ్యునో సప్రెసెంట్స్ అనదగిన క్లోరోక్విన్, సల్ఫాశాలజైన్స్... ఇలాంటివి ప్రత్యేకమైన ఔషధాలు. ఇవి పెరిగిన ESR తగ్గడానికి తోడ్పడతాయి. RA ఫ్యాక్టర్‌ని నెగెటివ్‌లోకి తీసుకురావడానికి ఇవి కొంతమేర ఉపయోగపడతాయి. కనీసం 5-6 నెలలపాటు వీటిని వాడుతూ వుండాల్సి రావచ్చునంటారు. అయితే, వైద్యుడి పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. ఆల్డాక్ కంపెనీ వారివి "గోల్డార్" ఇలాంటిదే!

ప్రొటియోలైటిక్ ఎంజైమ్‌లు :

బ్రొమిలైన్, ట్రిప్సిన్, బైమోట్రిప్సిన్ అనే ఎంజైమ్‌లకి వాపునీ, శరీరంలో నీరునీ తగ్గించే గుణం వుంది. జాయింట్ దగ్గర శిథిలత్వం (Damage) ఏర్పడినప్పుడు, కుళ్ళిపోయిన అక్కడి ధాతువులు (Nectrotic Tissue) శరీరంలో కలిసిపోయేలా (Absorb) చేస్తాయి. అలాగే రక్తం గడ్డకట్టి గూడు కట్టుకున్న సందర్భంలో ఆ గూడుని కరిగించి రక్తం గడ్డ శరీరంలోకి ఇంకిపోయేలాగా ఈ బిళ్ళలుచేస్తాయి.

బిడాంజెన్, కినెటొ, సెరటో-ఎమ్- ఇవన్నీ ఈ కోవకు చెందిన ఔషధాలు.

కీళ్ళవాతంలో అత్యధికంగా వాడ్తున్న ఔషధాలు 'డైక్లోఫెనాన్ సోడియం (ఓలెరాన్) 100 mg. నెమెసులైడ్ 100 mg. ఇబూప్రొఫెన్ (బ్రూఫెన్ వగైరా) 400 mg. ఇవి రోజూ ఒకటి నుంచి 2 మాత్రల వరకూ వాడిస్తూ వుంటారు. వీటితో పారాసిటమాల్‌ను కూడా కలిపిన ఔషధాలు కోంబిఫ్లామ్, ఫ్లెక్సాన్, ఎస్జీపైరిన్ వంటివి ఎక్కువగా వాడడం జరుగుతోంది.

ఇవి మీకు సరిచయం చేయడంలో ఉద్దేశ్యం వైద్యుడు ఈ మందులు రాసినప్పుడు, వాటి పనితీరు ఎలా వుంటుందో అవగాహన చేసుకోవడానికే గానీ, ఈ పుస్తకాన్ని పుచ్చుకొని మందుల షాపుకెళ్ళి మందులు కొనుక్కొని వాడమని ప్రోత్సహించడానికి కాదు. అలా చేయడం మా పాఠకదేవుళ్ళకు అపకారమే చేయడం అవుతుందని మనవి.

కీళ్ళ వాతంలో ఉపయోగించే ఇతర ఔషధాలు

వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థపై పని చేసేవి (Immuno Suppresents)

శరీరానికి ఏదైనా ఒక వస్తువు సరిపడనప్పుడు దాన్ని సరిపడేలా చేయడానికి ఇమ్యూనోసప్రెసెంట్స్ ఔషధాలను వాడిస్తారు. వీటికి కీళ్ళవాతం మీద కూడా కొంత ప్రభావం వుందని తేలడంతో ఈ వ్యాధిలో కూడా బాగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

"అజాథియోప్రైన్", "సైక్లోస్పోరిన్" అనే రెండు రకాల ఔషధాల్ని ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వైద్యులు వాడుతున్నారు.

ఈ రెండింటిలోనూ సైక్లోస్పోరిన్ కొంతలో కొంత తక్కువ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలిగి ఉంటుంది. మన శరీరానికి సరిపడని వస్తువును మనం ఉపయోగించినప్పుడు దాన్ని శత్రువుగా భావించి శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగం (Immune System) మొత్తం సమరానికి సన్నద్ధం అవుతుంది. సరిపడని వస్తువు మీద శరీరం జరిపే పోరులో హిస్టమైన్స్ అనే రసాయనాలు విడుదల అవుతున్నాయి. ఈ హిస్టమైన్లు అనేక ఎలర్జీ లక్షణాలకు కారణం అవుతాయి. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దురదలు, దద్దుర్లు, బొల్లి, ఎగ్జీమా ఇలాంటివన్నీ ఈ హిస్టమిన్లు కారణంగా ఏర్పడుతున్న దీర్ఘవ్యాధులేఐ

ఇలా ప్రతిదాన్ని శత్రువులా చూసే పోలీస్ మనస్తత్వానికి బుద్ధి చెప్పేందు కోసం ఇమ్యునో సప్రెసెంట్స్ ఔషధాలు వాడతారు. అంటే, పడని వస్తువుని తీసుకున్నప్పుడు శరీరం దానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేయకుండా ఈ ఔషధాలు నిరోధిస్తాయన్నమాట.

ఊరికే మొరుగుతోందని కాపలా కుక్కని పట్టుకొని కొట్టామనుకోండి- అది నిజంగా దొంగ వచ్చినా మొరగలేదనుకోండి- ఏమౌతుందీ? ఈ ఔషధాలు అతిగా వాడినా అదే అవుతుంది. నిజంగా విషపదార్థమో, హానికరం అయినదో మన శరీరంలోకి ప్రవేశించినా శరీరం దానికి వ్యతిరేకంగా ప్రతిస్పందించలేకపోతుంది. అందువలన ఫంగస్ లాంటి సామాన్య ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు కూడా పెద్దవిగా మారిపోతాయి ఈ ఔషధాలు వాడితే.

ఈ రెండు ఔషధాల్ని ప్లాస్టిక్ సర్జరీలు చేసేప్పుడు శరీర అవయవాల్ని ఒకరికి ఇంకొకరివి అమర్చే ఆపరేషన్లు (Transplanitations) చేసేప్పుడు శరీరం వాటిని తిరస్కరించకుండా వుండేందుకోసం ఉద్దేశించి తయారుచేశారు.

క్రమేణా ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధుల్లో వాడించడం ప్రారంభించారు.

కీళ్ళవాత వ్యాధి కూడా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధిగానే భావించబడ్తోంది (శరీరతత్త్వాన్ని బట్టి ఏర్పడే వ్యాధి) కాబట్టి దీన్ని ఇక్కడ కూడా ప్రయోగిస్తున్నారిప్పుడు. సివియర్ యాక్టివ్ రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్‌లో "ఇమ్యుస్పోరిన్" (Imusporin) అనే ఔషధాన్ని సిప్లా కంపెనీ వారు ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వారి సలహా మీదే ఈ ఔషధాన్ని వాడటం మంచిది!

మెథోట్రెక్సేట్ : మౌలికంగా ఇది కేన్సర్ జబ్బులో వాడటానికి ఉద్దేశించిన ఔషధం. 5 మి.గ్రా. మోతాదులో ఈ ఔషధాన్ని కీళ్ళవాత వ్యాధిలో కూడా కడుపులోకి ప్రయోగిస్తున్నారు. సొరియాసిస్, సొరియాటిక్ ఆర్థయిటిస్‌లలో కూడా దీని వాడకం బాగా వుంది.

బయోడెమ్ కంపెనీవారు బయోట్రెక్సేట్ పేరులోనూ, బిడిల్‌సాయర్ కంపెనీవారు నియోట్రెక్సేట్ పేరుతోనూ ఈ ఔషధాల్ని కేన్సర్ ఔషధంగానే ప్రమోట్ చేస్తున్నారు నిజానికి!

మూడు నుంచి ఆరువారాలు ఈ మెథోట్రెక్సేట్ ఔషధం పనిచేయడం ప్రారంభించడానికి సమయం కావాల్సి వస్తుంది. కానీ, మార్పు వచ్చిందంటే, అది ఎక్కువకాలం నిలబడేలా చేస్తుంది. అందుకని ఇతర నొప్పి, వాపు తగ్గే ఔషధాలతో పాటుగా మెథోట్రెక్సేట్‌ని కలిపి వాడిస్తున్నారు ఆధునిక వైద్యులు.

ఈ వ్యాధిని అణచి వుంచేందుకు బంగారంతో తయారయిన ఔషధాలు, సల్ఫాశాలజైన్లు ఇలాంటి వాటితో పోల్చినప్పుడ మెథోట్రెక్సేట్ వ్యాధి స్వరూపాన్ని అనుకూలంగా మార్చేందుకు ఎక్కువ సహకరిస్తున్నట్లు వైద్యులు భావిస్తున్నారు.

అయితే, వీటి వలన కడుపులో అలజడి, చెస్ట్‌లో నొప్పి, బొల్లి, వాంతి, వికారం, నోటిపూత, మంటగా మూత్రం అవటం, గొంతులో వుండు పడి బొంగురు పోవడం,

అకారణమైన నీరసం, అలసటలు కలుగుతాయి. రక్తదోషాలు ఏర్పడతాయి. లివర్, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే అవకాశాలున్నాయి. గర్భవతులకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దీన్ని వాడించకూడదు. అందుకని వైద్యనిపుణుల సలహా లేకుండా ఈ ఔషధాన్ని మీకు తెలిసిన వారు వాడుతున్నారని మీరు కూడా వాడేందుకు ప్రయత్నించకండి! ఇది ముఖ్యమైన విజ్ఞప్తి!!

కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ : ఇవి ప్రాణాపాయ స్థితి నించి రోగిని కాపాడే ఔషధాలు. వీటికి అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా వున్నాయి. ఆ ప్రయోజనాల కోసం చిన్న విషయాలక్కూడా వీటిని ఎక్కువగా వాడవలసి రావడాన... కొత్త అపకారాలు తెచ్చిపెట్టుకున్నట్లవుతోంది. అందుకనే, తప్పనిసరి అయితేనే స్టిరాయిడ్స్‌ని వాడిస్తుంటారు వైద్యులు.

కీళ్ళవాతానికి సంబంధించినంత వరకూ ఇవి వాపుని కరిగించి, కీలుపైన వున్న ఎరుపుని, వేడిని, మంటని పోగొట్టి, దురదని, ఎలర్జీని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఈ స్టిరాయిడ్లని ఇంజెక్షన్ ద్వారానూ, కడుపులోకి వాడే మందుల ద్వారానూ, పైన పూత పూసే విధంగా ఆయింట్‌మెంట్ల ద్వారానూ ప్రయోగిస్తుంటారు.

వీటివలన వెర్రి ఆకలి పుడుతుంది. కానీ, అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. దడ, వణుకు, భయం, అలసటలు కలుగుతాయి. ఉప్పు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించకపోతే, స్టిరాయిడ్‌ల వలన శరీరం అంతా నీరు వస్తుంది.

తామర వ్యాధి గాని, టీబీ జబ్బుగానీ, థైరాయిడ్ వ్యాధి గానీ, బీపీ వ్యాధి గానీ, షుగర్ వ్యాధి గానీ, ఎముకలు మెత్తపడిపోయిన ఆస్టియో పోరోసిస్ గానీ, పేగుపూత గానీ వున్నవారు స్టిరాయిడ్‌లను అతిగా వాడితే ఆయా వ్యాధులు పెరుగుతాయి. అసలు వ్యాధిలో పెద్దగా మార్పు రాకపోవచ్చు కూడా!

కార్టికోస్టిరాయిడ్స్‌లో బెట్నిసాల్, డెకాడ్రన్ ఔషధాల్ని ప్రజలు స్వంత వైద్యంగా వాడేస్తూ వుంటారు. వాళ్ళకి ఈ సైడ్‌ఎఫెక్ట్‌ల గురించి తెలియదు. పైగా, వీటి వాడకం వలన త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు రావడం, శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పడిపోవడం కూడా జరుగుతోంది. అందుకని, స్వంత వైద్యంగా ఇంగ్లీషు మందులు వాడే ప్రయత్నాలు చేయకుండా వుంటేనే మంచిది. ఈ మందులతో అనుభవం లేని వైద్యులు, క్వాలిఫికేషన్ లేని వైద్యుల కారణంగా కూడా రోగులు ఈ స్టిరాయిడ్ ఔషధాలకు ఎక్కువ గురి అయ్యే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా వుండవలసిన బాధ్యత రోగిదేనని హెచ్చరించక తప్పదు కదా!!

బిటామెథాజోన్	:	0.75 mg.
కార్టిజోన్ ఎసిటేట్	:	25 mg.
డెక్సా మెథాజోన్	:	0.75 mg.
హైడ్రో కార్టిజోన్	:	20 mg.
మిథైల్ ప్రెడ్నిజలోన్	:	4 mg.
ప్రెడ్నిసొలోన్	:	5 mg.
ప్రెడ్నిసోన్	:	5 mg.
ట్రామ్సినోలోన్	:	4 mg.

ఈ ఔషధాల్ని కార్టికోస్టెరియాడ్స్ అని పిలుస్తారు.

ఎడ్రినల్ గ్రంథి కర్టెక్స్ భాగంలోంచి హైడ్రో కార్టిజోన్ (కార్టిసాల్) అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తుంది. అది బలమైన గ్లూకో కార్టికోయిడ్, బలహీనమైన మినరలో కార్టికోయిడ్ అనే రెండు ధర్మాల్ని కలిగి వుంటుంది. వాటికి సమానమైన ఔషధాల్ని తయారుచేశారు. అవే కార్టిజోన్లు అంటే!

ఈ రెండు కార్టికాయిడ్ ధర్మాలు శరీరానికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడ్తున్నాయి. అందులో ప్రధానమైనది వాపుని తగ్గించే గుణం...

బలమైన కార్టిజోన్ గుణాలు కల్గిన వాటిని గ్లూకో కార్టికోయిడ్స్ అంటారు.

వీటికి నీరు పట్టించే గుణం, పొటాషియం నిలవలు తగ్గిపోవడం, బీపీని పెంచడం, గుండె జబ్బుల్ని తెచ్చిపెట్టడం, వంటి లక్షణాలను కల్గిస్తాయి. పాంక్రియాజ్‌ని దెబ్బతీయడం ద్వారా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణం అవుతాయి.

శరీరంలో శక్తిని నశింపచేయడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం ఆలస్యంగా గాయాలు, పుళ్ళు తగ్గడం మెదడు లోపల రక్తపోటు (Intra Cramial Pressure) పెరగడం, ఫిట్స్ రావడం, తలనొప్పి ఏర్పడడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకుండా చెయ్యడం, చిన్న కారణాలకే ఎక్కువ రియాక్షన్లు రావడం... ఇలా ఎన్నెన్నో అపకారాలు వీటిని ఇష్టారాజ్యంగా వాడినందువలన కలుగుతాయి.

తక్కువ మోతాదులో తక్కువ కాలం మాత్రమే వీటిని వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే వీటిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగిస్తే ప్రాణం పోస్తాయి. లేకపోతే ప్రాణానికి హానిని కల్గిస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

కీళ్ళవాతంపై తాజా పరిశోధనలు

శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన అనేక పరిశోధనలు ఇటీవలి కాలంలో బాగా ఊపందుకున్నాయి. కీళ్ళవాతానికి ఈ వ్యాధి నిరోధక'వ్యవస్థ (Immune system) కీ వున్న సంబంధాల గురించి తాజాగా చాలా విశేషాలు తెలుసుకున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

శరీరంలో 'T' కణాలు ఇమ్యూన్ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఏర్పడానికి ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతానికి కారణం అనేది వీటిలో ఒకటి. దీని ఆధారంగా ఒక వ్యాక్సిన్‌ను తయారుచేసే దిశగా ఈ పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

వంశపారంపర్య కారణాల మీద ఇప్పుడు పరిశోధనలు ఎక్కువగా సాగుతున్నాయి. శరీరానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కల్గించే మాస్ట్ కణాలే రూమాటిక్ వాపులు నొప్పులక్కూడా కారణం అవుతున్నాయనే అంశాన్ని బాగా పరిశోధిస్తున్నారు.

కీళ్ళవాతంలో దెబ్బతిన్న జీన్స్ స్థానే ఆరోగ్యవంతమైన జీన్స్‌ని వుంచే చికిత్సా విధానాలు (Genes transfer) గురించి ఎలుకల మీద ప్రయోగాలు చాలా వరకూ విజయవంతం అయ్యాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

శరీరంలోని హార్మోన్‌ల వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ, ఇమ్యూన్ వ్యవస్థలకీ, కీళ్ళవాతానికీ గల సంబంధాల మీద ప్రత్యేకమైన అధ్యయనం జరుగుతోంది.

ఇప్పటివరకూ లక్షణాలను బాధని తగ్గించే కోణం లోంచి మాత్రమే చికిత్సలు జరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధిని శాశ్వత నివారణ వైపు తాజాగా శాస్త్రవేత్తలు దృష్టిని సారిస్తున్నారు. మన జీవిత కాలంలోనే ఈ పరిశోధనలు ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చి విజయవంతం అవుతాయని ఆశిద్దాం.

కీళ్ళవాతంపైన పనిచేసే సరికొత్త ఔషధాలు

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించుకున్నవన్నీ మొదటితరం ఔషధాలు. కీళ్ళవాతంలో ఇవి చాలావరకూ నొప్పి, వాపుల్ని తగ్గించి ఉపశమనం కల్గించగలుగుతున్నాయి.

సరికొత్తగా వస్తున్న ఔషధాల్ని సెకండ్‌లైన్ డ్రగ్స్ అని పిలుస్తున్నారు.

Leflunomide అనే ఔషధం అరావా పేరుతో తయారౌతుంది. ఇది నొప్పి, వాపులను తగ్గించి, వ్యాధి పెరగకుండా నివారిస్తోందని చెప్తున్నారు. నొప్పి వాపులకు కారణమయ్యే

ఎంజైమ్‌ల్ని ఇది కంట్రోల్ చేస్తుందట. అయితే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ మామూలే! పాత ఔషధాలతో సమానంగానే వున్నాయి. ఇటానెర్ సెప్ట్ (ఎన్‌బ్రెల్) ఇన్‌ఫ్లిక్సిమాచ్ (రెమికేడ్) అనే కేన్సర్ పైన పని చేసే ఔషధాలను కూడా ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగిస్తున్నారు. జాయింట్ లోపల వాపు ఏర్పడి, అక్కడి ధాతువులు శిధిలం అయిన పరిస్థితుల్లో కేన్సర్ గడ్డల్ని కరిగించడానికి తోడ్పడినట్లే ఈ ఔషధాలు ఇక్కడా ఉపయోగించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఇటానెర్ సెప్ట్ (ఎన్‌బ్రెల్) ఔషధాన్ని జాయింట్ దగ్గర చర్మంలోకి ఇంజెక్షన్‌గా ఇస్తారు. ఇన్‌ఫ్లిక్సిమాచ్‌ని నరంలోకి సెలైన్ బాటిల్స్ ద్వారా ఎక్కిస్తారు.

1. ఒకరకం చేప నుంచి తీసిన నూనె... వాపుల్ని కరిగిస్తుందని లేబరేటరీలో పరిశోధిస్తున్నారు.
2. ఘాటైన ద్రవ్యాలతో కూడిన తైలాలను వాచిపోయిన జాయింట్ పైన రుద్దినప్పుడు అందులోని ఔషధ గుణాలు లోపలికి ఇంకి.... వాపుని కరిగిస్తాయని కూడా పరిశోధిస్తున్నారు. ఈ మేరకు ఆయుర్వేద ఔషధాలతో తయారయిన తైలాలు మంచి ప్రయోజనాలను కల్గించేవిగా వుంటాయి.
3. టెట్రాసైక్లిన్‌కు సంబంధించిన కొత్త యాంటీ బయాటిక్ మైనోసైక్లిన్ కీళ్ళవాతం మీద పనిచేస్తోందని పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.
4. జాయింట్‌కు సంబంధించిన టెండాన్స్, లిగమెంట్స్ జాయింట్ లోపల వుండే మృదువైన సంచి... ఇవి వాపుకు గురి అయినప్పుడు హైడ్రోకార్టిజోన్‌ని జాయింట్ లోపలికి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఎక్కిస్తారు. అది తాత్కాలికంగా కొంత కాలంపాటు వాపునీ, నొప్పునీ అదుపులో వుంచుతుంది. పదే పదే ఇలా ఇంజెక్షన్ ఇచ్చినప్పుడు మొదట వచ్చినంత మార్పు రాకపోవచ్చు. పైగా, రోగి, అంతకు మునుపటి తన బాధనంతా మరిచిపోయి, ఇలా సూదితో పొడిచినందువలనే తనకి నొప్పి మొదలైనట్లు డాక్టర్ మీద నింద వేసే ప్రమాదం వుంటుంది.

మోకాళ్ళ నొప్పులకు సర్జరీ

జాయింట్ లోపల ధ్వంసమైన భాగాల్ని మరమ్మత్తు చేసి తిరిగి జాయింట్ మునుపటిలా సక్రమంగా పనిచేసేలా చేయడానికి సర్జరీ ఉద్దేశించబడింది.

ఆర్థోస్కోపీ గురించి ఇంతకు ముందు ప్రస్తావించాను. దాని ద్వారా కొంత మైనర్ రిపేర్‌లు సాధ్యం కావచ్చు. అది కానప్పుడు పాక్షికంగా, జాయింట్‌లోపల ధ్వంసమైన భాగాన్ని తొలగిస్తారు. లేదా, ఆ జాయింట్‌ని పూర్తిగా తొలగించి కొత్తగా కృత్రిమ

జాయింట్‌ని అమరుస్తారు. చేతి వ్రేళ్ళలోని చిన్నిచిన్ని జాయింట్స్‌కి ప్లాస్టిక్ మెటీరియల్ అమరుస్తారు. తుంటికి సంబంధించిన జాయింట్లు, మోకాళ్ళు, ఇలాంటి పెద్ద జాయింట్లకు మెటల్స్‌తో చేసిన భాగాలను అమరుస్తారు.

ఆపరేషన్ తర్వాత రోగి శ్రద్ధగా చేయించుకొనే ఫిజియోథెరపీ మీదా, మోకాళ్ళకు తగిన వ్యాయామం ఇవ్వడం మీదా ఈ ఆపరేషన్ విజయవంతం అయి నొప్పి తగ్గి ఫ్రీగా నడవగలగడం ఆధారపడి వుంది.

వేడి చూపించడం, కాపు పెట్టడాలూ ఉపయోగించే అంశాలే!

మనవాళ్ళు ఉప్పును గాని, ఇసుకని గాని, ఇటుక రాయిని గానీ బాగా వేడెక్కేలాగా చేసి, దానితో నొప్పి వాపు వున్న భాగానికి కాపు (లేదా) కాపడం పెడతారు.

వేడిని బాగా చూపించినందువలన ఆ ప్రాంతానికి రక్త సరఫరా ఎక్కువౌతుంది. అంతవరకూ అక్కడ నొప్పి కారణంగా బిగుసుకున్న కండరాలు మృదుత్వాన్ని పొంది బిగువు సడలుతాయి. (Muscle Relaxation).

ఆయుర్వేద ఔషధాలతో కూడిన తైలాలను మర్దించి ఆవిరి పట్టడం, వేడిని చూపించే అనేక ఉపాయాలు ఆయుర్వేదీయ పంచకర్మ విధానంలో అనేకం వున్నాయి. ఆధునికంగా ఫిజియోథెరపీకి ప్రాముఖ్యత బాగా పెరిగింది.

కరిగించిన మైనం (పారాఫిన్)తో వాపు గల్గిన జాయింట్‌కు వేడిని తగిలేలా చేయడం, మైక్రోవేవ్స్ ద్వారా వేడి చూపించడం, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాల ద్వారా వేడి చూపించడం, అల్ట్రాసౌండ్ విధానాలు, వీటిని అనుసరిస్తున్నారు. అయితే, ఇవి కొంచెం ఖరీదైన అంశాలుగా వుంటాయి. "ఉప్పుకాపు" ఎవరికివారు ఇంట్లో చేసుకోగలిగేదిగా వుంటుంది.

షవర్ లోంచి వేడినీళ్ళు జాయింట్ మీద ధారగా పడేలా చేయడం ఒక మంచి ఉపాయం.

ఒక చిన్న గిన్నె లేదా కుండకు సన్నని చిల్లు వేసి, అందులోకి "వత్తి" ఎక్కించి, ఆ గిన్నెలో కొద్దిగా వేడి చేసిన నూనెను గానీ, నీళ్ళను గానీ పోసి, ఉట్టి గట్టి వాపు-నొప్పితో బాధించే జాయింట్ మీదకు 'ధార' పడేలా చేయడం కూడా మంచి ఉపాయమే! సన్నని ధార రెండు-మూడు అడుగుల ఎత్తు నుంచి వేడిగా ఆ జాయింట్ మీద పడ్తుంటే, నొప్పి తగ్గి మంచి ఉపశమనంగా వుంటుంది.

ఇలాంటివి ఇంట్లో కూడా ఎవరికి వారు చేసుకోవచ్చు గానీ, ఓపిగ్గా నిలబడి చేసి పెట్టే మంచి అసిస్టెంట్ కావాల్సి వుంటుంది.

ఇవన్నీ రిలాక్సేషన్ చికిత్సా విధానాలు. కాణీ ఖర్చు లేనివి.

నడుం నొప్పితో గానీ, మోకాళ్ళ నొప్పితో గానీ, తుంటి నొప్పితో గానీ బాధపడే రోగి కండరాలు సాగేలా కాళ్ళు రెండింటిని బాగా సాగదీసి పైకీ కిందికీ ఎత్తి నెమ్మదిగా వదిలినప్పుడు దిగువభాగం కండరాలన్నీ పట్టుసడలి రిలాక్స్ అవుతాయి.

గౌట్ వ్యాధికి కొత్త మందు

'ఫెబుక్సోస్టాట్' (xantuine oxidar inhibitor) అనేది సీరమ్ యూరిక్ యాక్సైడ్‌ని తగ్గించి గౌట్ వ్యాధిని నియంత్రించేందుకు బాగా తోడ్పడుతోందని భావిస్తున్నారు.

గౌట్ వ్యాధిలో యూరిక్ యాసిడ్ క్రిస్టల్స్ జాయింట్ లోపల చేసి, కీళ్ళు వాచిపోయేలా చేస్తాయి. పోటులెత్తిస్తాయి. న్యూ ఇంగ్లండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ డిసెంబర్, జింక సంచిలో దీని పనితీరుని ప్రశంసిస్తూ ఒక వ్యాసం వెల్లడైంది.

ఆస్టియో పోరోసిస్ వ్యాధిపై కొత్త పరిశోధనలు

ఎముక ధాతువు తగ్గిపోయి (Low Bone Mass) ఎముకలు గోగుపుల్లల్లా చటుక్కున విరిగేందుకు సిద్ధమయ్యే వ్యాధిని ఆస్టియో పోరోసిస్ అంటారు.

స్ట్రాంటియమ్ రానిలేట్ (Strontium Rnelate) అనే ఔషధం అస్థిధాతువు త్వరగా పునర్నిర్మాణం పొందడంలో బాగా సహకరించే ఔషధంగా భావిస్తున్నారు.

IBANDRONATE SODIUM (BONNA) అనే ఔషధాన్ని నెలకి ఒక్కసారి వాడితే సరిపోతుందని బోన్ మినరల్ డెన్సిటీ (అస్థిధాతువృద్ధి) పెరిగేందుకు బాగా తోడ్పడుతోందని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

'ఫోసామాక్స్' వారానికి ఒక మోతాదు వాడితే సరిపోయే ఔషధం కూడా బాగా శక్తిమంతంగా పనిచేస్తోందని దానిపైన కూడా విశేష పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

వృద్ధాప్యంలోకి ప్రవేశించిన వారికి, మోనోపాజ్ వచ్చిన స్త్రీలకు ఈ పరిశోధనలు వర ప్రసారం కానున్నాయనే చెప్పాలి.

చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే కీళ్ళవాతం (JUVENILE ARTHRITIS)

మనకన్నా ఈ వ్యాధి పిల్లల్లో తరచూ కన్పించడం విదేశాల్లో ఎక్కువగా వుంది. చిన్నపిల్లల్లో ఎక్కువగా జ్వరం, ఆ జ్వరంలో కీళ్ళనొప్పులు వాపులు బైటపడడం జరుగుతూ వుంటుంది.

ఇంటర్ ల్యూకిన్-1 (IL-1) అనే ప్రొటీన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం వలన శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ (IMMUNE SYSTEM) లో మార్పులు ఏర్పడి పిల్లల్లో కీళ్ళవాతం వస్తోంది. ఈ ఇంటర్ ల్యూకిన్ ప్రొటీన్‌ని "బ్లాక్" చేసేందుకు అనకిన్రా (కినెరెట్) అనే ఔషధాన్ని కనుగొన్నారు. దానిపైన పరిశోధనలు ముమ్మరంగా సాగుతున్నట్లు 2005 అక్టోబర్ "జర్నల్ ఆఫ్ ద అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్"లో వివరాలు ప్రకటించారు.

వాతం కారణంగా ఏర్పడే అనేక వ్యాధులు

వివిధ ధాతువులువ వాతం వలన దూషించబడి, అనేక వ్యాధులు ఎలా కలుగుతాయో ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన వివరణలు పరిశీలించండి-!

మాంసం, కొవ్వు ధాతువులు వాతంతో దూషించబడినప్పుడు ఆ ధాతువులు క్షయించి, మయోపతి, మయాల్జియా, మజిల్‌ఫెటిగ్, మస్కులర్ డిస్ట్రఫీ వంటి కండరాల వ్యాధులు ఏర్పడతాయి.

ఎముకలు, గోటి చుట్టూ వుండే కండరాలలో వాతదోషం ఏర్పడినప్పుడు ఈ ధాతువులు క్షయించి, రూమాటిజం, ఆస్టియో, పోరోసిస్, ఆస్టియో మైలైటిస్ వంటి వ్యాధులు వస్తున్నాయి.

కేవలం రక్త ధాతువును వాతం దూషింపచేసినప్పుడు రక్తపోటు వ్యాధి కలుగుతోంది.

చర్మాన్ని, నాడీ వ్యవస్థని దూషించినప్పుడు పెరిఫెరల్ న్యూరైటిస్, డయాబెటిస్ న్యూరోపతి వంటి వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి.

శుక్రధాతువుని వాతం దూషింపచేసినప్పుడు లైంగిక సమర్థత తగ్గుతుంది. బీజదోషాలు ఏర్పడతాయి. సంతాన రాహిత్యం కలుగుతుంది.

రక్తనాళాలలో వాతం చేరి, వాటిని దూషించినప్పుడు, వారి కోజ్ వీన్స్, ఇంటర్ మిట్టెంట్ క్లాడికేషన్ వంటి వ్యాధులు ఏర్పడతాయి.

వివిధ వాత లక్షణాలు

ఖల్లీ	:	Muscle Groups - కాళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, Nuromuscles Pain
కంపవాతం	:	Tremors, Palsy, Parkinsonism వంటి వ్యాధుల్లో కన్పించే లక్షణం.
గృధ్రసీ	:	సయాటికా నడుంనొప్పి

విశ్వాచీ	:	బ్రేకియల్ న్యూరైటిస్, గూడనొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి వగైరా
అవబాహుకం	:	Frozen Shoulder గూడ పట్టుకుపోవడం
అంస శోష	:	భుజానికి సంబంధించిన మాంస కండరాలు శోషిస్తాయి.
క్రోష్ఠు శీర్ష	:	మోకాలు చీము పోసి వాచిపోయి కుక్క మూతిలా తయారౌతుంది.
హనుగ్రహం	:	దవడ ఎముక పట్టేసి, మూతి పెదాలు దంతాలు కదలకుండా బిగుసుకుపోవడం Lock Jaw
మన్యా స్తంభం	:	మెడ బిగుసుకు పోవడం Neck rigidity
జిహ్వా స్తంభం	:	Glossal palsy (నాలుక పట్టేయడం)
సిరాగ్రహ	:	ట్రైజెమినల్ న్యూరాల్జియా. చెవి, ముక్కు, గొంతు, నోరు వీటికి సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు చెవిలో హోరు (TINITUS) తలతిరుగుడు (UERTIG0) వంటి లక్షణాలు.
వాతగ్రహ	:	Ankle shain : పాదాలు, చీలమండల చుట్టూ వున్న కండరాలు పట్టేసి, చిలమండ జాయింట్ (Ankle) బిగుసుకుపోయి, నొప్పి, వాపు, పోటు కలిగే వ్యాధి.
పాదదాహం	:	Burning feet. షుగర్ వ్యాధిలో ఇది ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. అరికాళ్ళ మీద కారం పోసినట్లు భుగభుగ మండిపోతుంటాయి. వేడి శరీరతత్వం వున్నవారికి ఇది ఎక్కువగా వస్తూ వుంటుంది. వేడిచేసే ఆహార పదార్థాల వలన ఇది పెరుగుతుంది.
పాదహర్షం	:	Constant Tigling Sensation. పాదాలు ఎప్పుడూ తిమ్మిరెక్కినట్లు, మొద్దుబారిపోయి వుంటాయి. రక్తప్రసార వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధి. నేలమీద అడుగు సరిగా వేయలేక తూలి పడిపోతుంటారు. బలవం[illegible] అడుగు నిలబెట్టవలసి వస్తుంది.
పక్షవధ	:	పక్షవాతం శరీరంలో ఒక వైపే వాత వ్యాధి శోకి ఆ వైపు శరీర భాగాన్ని పని చేయకుండా స్తంభింప చేస్తుంది.
అర్దతవాతం	:	ముఖానికి వచ్చే పక్షవాతం లాంటిది. Bell's Palsy అంటారు. వైరస్ కారణంగా రావచ్చునంటారు. అయితే, ఎక్కువగా

		మాట్లాడటం వంటి వాతదోషాన్ని పెంచే అనేక పనులు కూడా ఆర్దిత వాతాన్ని తెస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
ఖంజవాతం	:	Limp from one leg. కుంటుతూ నడవవలసి రావడం. ఒకవైపు పాదానికి గానీ, మోకాలుకు గానీ, తుంటికి గానీ కీళ్ళవాతం సోకడం వలన రెండో కాలు ఆసరాగా నడవడాన్ని ఖంజవాతం అంటారు.
పంగువాతం	:	Lame From Two Legs. రెండు కాళ్ళూ వాతానికి గురి అయి స్తంభించిపోవడం వలన లేచి నిలబడి... అడుగు వేసే పరిస్థితి లేకపోవడం, కాళ్ళు పడిపోవడం.
కలాయఖంజ	:	Lathyrism
ఆక్షేపక వాతం	:	Convulrians. ఫిట్స్, మూర్ఛలు.
అపతంత్రకవతం	:	హిస్టీరియా : స్త్రీలలో కన్పించే ఒక మానసిక ఉద్వేగస్థితి.
అపతానక వాతం	:	టెటానస్ - ధనుర్వాతం
ఆనాహం	:	Distentian of Abdomen, Constripation కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత.
ఊర్ధ్వవాతం	:	త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్ళు.
తూనీ	:	మూత్రపిండాల లోంచి నొప్పి (Renalcolic)
ప్రతితూనీ	:	జననాంగం లోపలి నించి మంట, నొప్పి (Uretral colic)
అష్ఠీలా	:	ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచిపోవడం వలన పురుషులలో కలిగే కొన్ని లక్షణాలు
ప్రత్యష్ఠీలా	:	Retro vesical Tumour
మూత్రావరోధం	:	Urine Retension. మూత్రం సరిగా నడవకుండా బంధించబడడం.
ఆధ్మానం	:	Tympaitis
ప్రత్యాధ్మానం	:	Pylorc stenosis

కీళ్ళవాత వ్యాధిలో కన్పించే వాత లక్షణాలు

సంకోచః పర్వణాం స్తంభో భంగోఽ స్థ్నానాం పర్వణామపి
రోమహర్షః ప్రలాపశ్చ పాణిపృష్టి శిరోగ్రహః
ఖాంజ్యపాండు-గుల్మ కుబ్జత్వం శోథో అంగ నా మద్రితా
గర్భశుక్రరజో నాశః స్పందనం గాత్రసుప్తతా
శిరో నా సాక్షిజత్రుణాం గ్రీవాయాశ్చాపి హుండనమ్
భేద స్తోదో అర్తిరాక్షేపో ముహుశ్చాయాస ఏవచ-

(చరకసంహిత చికిత్సాస్థానం)

చరకసంహిత అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం క్రీస్తు పూర్వం నాటిదైనప్పటికీ, ఈనాటికీ అందులో చెప్పిన అనేక విశేషాలు వైద్యులకు శిరోధార్యంగానే వున్నాయి. ఆధునిక పరిశోధకులు ఈ శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయకుండా అవి నిరూపించబడని అంశాలు కదా అంటూ వుంటారు. అసలు నిరూపించవలసింది ఎవరు? వాళ్ళు ఎప్పటికి నిరూపిస్తారు. పోనీ, అవన్నీ అనర్థాలని, ఆ శాస్త్రాన్ని నమ్మవద్దని DISPROVE చేసే ప్రయత్నాలన్నీ జరగాలి కదా... రెండూ చెయ్యరు. నిరూపించబడలేదనే వంకతో ఒక అద్భుత ఆరోగ్య శాస్త్రాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో వైద్య ప్రపంచం విఫలం అవుతోంది. సత్యాన్ని నిరాకరించే మనస్తత్వం శాస్త్రవేత్త కుండకూడదు. కానీ, ఆయుర్వేదం విషయంలో అదే జరుగుతోంది!

ఇది విమర్శ కోసమో వివాదం కోసమో చెప్తున్న అంశం కాదు- ఒక శాస్త్రంలోని నిజాన్ని నిగ్గు తేల్చడానికి శాస్త్రవేత్తలు పూనుకోవాలని కోరుకోవడం మాత్రమే!

సరే! విషయాంతరంలోకి ఇలా వెడితే, టాపిక్ ట్రాఫిక్ తప్పుతుంది. చరకుడు వాత లక్షణాలు శరీరం మీద ఏమేమి కన్పిస్తాయో ఒక పాతిక వరకూ వివరించాడు వాటిని పరిశీలించండి :

1) సంకోచః పర్వాణాం 2) స్తంభః :- వాతం వలన మాంస కండరాలు సంకోచిస్తాయి. రిజిడిటీ ఏర్పడి జాయింట్ కదలకుండా ఆగిపోతుంది. (Fixation of Joints)

3) భంగోఃఅస్థానం : అస్థిభంగం : అంటే అస్థిధాతువు క్షీణించి ఎముకలు శిథిలమై, త్వరగా విరిగిపోయే గుణాన్ని పొందుతాయి.

4) రోమహర్షః : వెంట్రుకలు నిక్కబొడుచుకొంటాయి. ఇది ప్రధానమైన వాత లక్షణం. తలవెంట్రుకలు కొబ్బరి పీచులాగా గరుకుగా మారి మృదుత్వాన్ని కోల్పోతాయి. శరీరంలో వాతదోషం ప్రకోపించిందని రోగిని చూడగానే చెప్పగలగవచ్చు.

5) ప్రలాపం : తీవ్రమైన వాత ప్రకోపం జరిగినప్పుడు రోగి మానసిక స్థితి కూడా అస్థవ్యస్థం అవుతుంది. ఆందోళన దిగులు వంటివి ఏర్పడతాయి. రోగి మనోబలాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయే పరిస్థితి వస్తుంది. అలాంటప్పుడు అనిశ్చితమైన అసంబద్ధమైన రీతిలో రోగి మాట్లాడతాడు. ప్రలాంపం అంటారు ఈ లక్షణాన్ని. తీవ్రమైన జ్వరంలో కూడా కొందరు 'ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతున్నానండీ-" అన్నట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఇది వాత ప్రకోపం వలన జరుగుతుంది.

6) పాణిపృష్టి శిరోగ్రహం : చేతులు, భుజాలు, మెడ, తలకాయి, వెన్నుభాగం, చెస్ట్ భాగం ఇవన్నీ పట్టుకుపోయినట్లు అవుతాయి. Neck rigidity ఏర్పడవచ్చు.

7) ఖాంజ్య, పాండూల్య, కుబ్జత్వం : కుంటుతూ నడవడం, నడవలేకపోవడం, గూనిగా వంగి నడవడం ఇలా చేస్తాడు రోగి. నొప్పి వలన జాయింట్స్ సరిగా కదలక పోవడంతో, శరీరం సహకరించని పరిస్థితిలో వంగిపోయి, కృంగిపోతాడు ఇలా రోగి.

8) అంగశోష : కీళ్ళవాతం సోకిన జాయింట్ల దగ్గర కండరాలు బిగుసుకుపోయి, ఆ జాయింట్ కదలకుండా నిలబడిపోయినప్పుడు, ఇంక ఆ కండరాలు నిరుపయోగంగా మారి క్రమేణా శుష్కించుకుపోతాయి. మూతివంకర పోయే అర్దితవాతం (BELL'S PALSM) లో దవడ ఎముకని ఆడిస్తూ తగిన వ్యాయామం ఇచ్చి సరిచేసుకోకపోతే, పక్షవాతం కల్గిన దవడ వైపు మాంసకండరం శుష్కించుకు పోతుంది. కీళ్ళవాతంలో కూడా జాయింట్లను కదిల్చేందుకు ప్రయత్నించక పోతే, ఇదే జరుగుతుందని చరకుడు హెచ్చరించాడు.

9) అనిద్ర : వాతప్రకోపం వలన ముఖ్యంగా కన్పించేది నిద్ర పట్టకపోవడం. (INSOMNIA) అనే లక్షణమే! రాత్రి అవుతోందంటే రోగికి చాలా ఇబ్బందిగా వుంటుంది. పగలు ఎలాగోలా కాలక్షేపం చేసినా, రాత్రిపూట అందరూ పడుకొని వుంటారు. రోగి ఒక్కడే నొప్పితో, పోటుతో నిద్రపట్టక అవస్థ పడ్తుంటాడు. నిద్రని పట్టించే మాత్రలు కూడా కొత్తల్లో కొంత పనిచేస్తాయి గానీ, పోనుపోనూ మరింత ఎక్కువగా వాడవలసి వస్తూ వుంటుంది.

10) గర్భ, శుక్ర, రజోనాశం గర్భవతులకు కీళ్ళవాత వ్యాధిలో గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. అలాగే లైంగిక వాంఛ తగ్గుతుంది. లైంగికశక్తి కూడా

తగ్గవచ్చు. ఋతుక్రమంలో కూడా చాలా మార్పులు ఏర్పడవచ్చు. కొన్నిసార్లు వ్యాధి వలన కలిగితే, కొన్నిసార్లు వ్యాధికి వాడే మందుల వలన కూడా కలగవచ్చు.

11) స్పందన, గాత్రసుప్తత : ఇవి రెండు లక్షణాలు.

1) HYPER SENSTIVITY : స్పందన అనే లక్షణంగా చెప్తాడు దీన్ని చరకుడు. చిన్న గోరు గుచ్చుకున్నా పెద్ద కత్తితో పొడిచినంత బాధ కలగడం తక్కువ బాధపడవలసిన పరిస్థితికి ఎక్కువ బాధపడే పరిస్థితి కల్పించడాన్ని హైపర్ సెన్సిటివిటీ అంటారు.

2) HYPO SENSITIVITY : దీన్ని గాత్రసుప్తత అన్నాడు. అసలే విధమైన ప్రతిస్పందన లేకపోవడం, మొద్దుబారిపోవడం, చలాకీతనం కోల్పోవడం, నిర్లిప్తత ఈ వ్యాధిలో బాగా కన్పిస్తుంది.

12) శిర, నాసా, అక్షి, జత్రు, గ్రీవాయాశ్చాపి హుండనం, : తల- ముక్కు, కళ్ళు, మెడ ఇవన్నీ వాటి స్వాభావిక లక్షణాలు కోల్పోయి, నిస్తేజంగా మారతాయి. మనిషి వ్యాధి శోకిన వాడిలా కన్పిస్తాడు. కళావిహీనత ఏర్పడుతుంది.

13) ఆక్షేపం : వణుకు, ఫిట్స్, మూర్ఛలు ఇలాంటి నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

14) ఆయాసం : అంటే, చిన్న పనికే అలిసిపోవడం, అలసట ... రొప్పు, నీరసం, నిస్త్రాణం ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. నాలుగు మెట్లెక్కేసరికి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతుంటారు. అదీ ఆయాసం అంటే!

కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించుకోవడంలో రోగి పాత్ర

సాధారణంగా కీళ్ళవాతవ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తుల్లో కన్పించే లక్షణాలివి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం వీటన్నింటి గురించి చాలా విశేషంగా పరిశోధించి అనేక వివరాలు అందచేసింది.

కీళ్ళవాతాన్ని కేవలం జాయింట్లకు మాత్రమే పరిమితమైన వ్యాధిగా భావించడం వలన నొప్పి, పోట్లు పెరిగేందుకు దారితీసే పరిస్థితుల గురించి ఆలోచించే అవకాశం లేకుండా పోతోంది.

ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని ఆధునిక వైద్యులు ఎలాంటి ప్రెజుడీస్‌లు లేకుండా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించవలసి వుంటుంది.

'అన్నీ తినండి- పథ్యం లేదు' అని చెప్పే వైద్యులు రోగానికి కారణమయ్యే అంశాల్ని పట్టించుకోదలుచుకోవడం లేదని అర్థం. 'ఫలానా' ఆహారపదార్థం తిన్నప్పుడు తన శరీరం

మీద ఎలాంటి లక్షణాలు కలుగుతున్నాయో రోగిని పరిశీలించి, సుఖంగా అన్పించిన వాటిని తినమని, ఇబ్బందిగా కన్పించిన వాటిని మానమని చెప్పవలసిన బాధ్యత వైద్యులకుంది.

రోగి మనస్తత్వం వింతగా వుంటుంది. బీపీ చూపించుకుంటే వున్నదని అంటారని భయపడి చెక్ చేయించుకోవడం మానేసేవాళ్ళే ఎక్కువ. ఎక్కడ తీపి తినవద్దని చెప్తారోనని, షుగర్ పరీక్ష చేయించుకోవడాన్ని వాయిదా వేసే వారే ఎక్కువ. అది రోగి బలహీనత. వైద్యుడు రోగిని ఎడ్యుకేట్ చెయ్యాలి. రోగానికి సంబంధించిన విషయాల్ని తెలియజెయ్యాలి. వ్యాధి పట్ల అవగాహన కల్గించాలి. రోగి కూడా అవగాహన పెంచుకోవడాన్ని ఇష్టపడాలి.

నొప్పికి కారణమయ్యే అంశాల్ని పరిశీలించి, వాటిని మాన్పించడమే ఈ వ్యాధిలో ప్రధాన చికిత్స. TREAT THE CAUSE అన్నారు. "నిదాన పరిమార్జానం" రోగ కారణాల్ని ఆపేయడమే చికిత్స అని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. అలా ఆపవలసిన వాడు రోగి మాత్రమే కదా... కాబట్టి రోగి, ముందుగా Convinee కావాలి. అది రోగి బాధ్యతే!!

ఆవరణ వ్యాధులు

కీళ్ళవాతానికి సంబంధించి అటు ఆధునిక వైద్యంలోనూ, ఇటు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కూడా ఎన్నో విశేషాల్ని ఈ గ్రంథంలో మనం ముచ్చటించుకొన్నాం. తెలుగులో మొదటిసారి మనం అనేక విశేషాల్ని ప్రస్తావించుకున్నాం కూడా. చాలా తాజా సమాచారాన్ని కూడా తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు కీళ్ళవాత వ్యాధిని నివారించుకోవడం చాలా సులువైన అంశం అవుతుంది. ఎందుకంటే, ఈ వ్యాధి గురించి చక్కని అవగాహన ఏర్పడింది కాబట్టి!

ఇప్పుడు శాస్త్రీయమైన మరొక ముఖ్య అంశాన్ని మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. ఇవి ఆయుర్వేద వైద్యులకు మాత్రమే సంబంధించిన అంశాలైనప్పటికీ పాఠకుల అవగాహన కోసం వాటిని చాలావరకూ సరళీకరించి వివరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. మీరు కూడా కొంచెం శ్రద్ధగా పాటించండి.

వాతం ఐదు రకాలుగా వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. 1) ప్రాణవాతం 2) ఉదానవాతం 3) వ్యానవాతం 4) సమానవాతం 5) అపానవాతం

వాతం ప్రకోపించిందంటే ఈ ఐదు రకాల వాతాలలో ఏదో ఒక వాతం ప్రకోపించిందని అర్థం. ఒక్కో వాత ప్రకోపానికి కొన్ని కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలుంటాయి.

ఈ ఐదు రకాల వాతాలూ పిత్తదోషాన్ని గానీ, కఫ దోషాన్ని గానీ ఆవరిస్తాయి.

అలా ఆవరించినప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. వీటిని మనం కీళ్ళవాత వ్యాధిలో స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

1) ప్రాణవాతం :

ఎ) ఇది పిత్తదోషాన్ని ఆవరించినప్పుడు వాంతి, వికారాలు, దప్పిక, గొంతులో మంట శరీరం అంతా వేడి, మంటలు పుట్టినట్లుగా వుంటుంది. వాత వ్యాధిలో ఇది ఆవరణ లక్షణం. వాత్తాన్ని, పిత్తాన్ని కూడా సమానంగా ఉపశమింపచేసే చికిత్స చేస్తే గాని, ఈ వ్యాధి లక్షణం తగ్గదన్నమాట.

బి) ప్రాణవాతం కఫదోషాన్ని ఆవరించినప్పుడు శరీర దౌర్బల్యం, శరీరం సడలినట్లు, శిథిలయం అయినట్లు అన్పించడం (సదనం) కునికిపాట్లు, చర్మం రంగు మారి నల్లగా అవడం వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి.

2) ఉదానవాతం :

ఎ) ఉదానవాతం పిత్తాన్ని ఆవరించినప్పుడు శరీరంలో అమితమైన వేడి, తల తిరుగుడు, శరీరంలో ఏదో తెలియని అశక్తత (DELIRIUM) లు ఏర్పడతాయి.

బి) ఉదానవాతం కఫాన్ని ఆవరించినప్పుడు చెమట ఎక్కువగా పట్టడం, అతిగా శరీరం స్పందించడం (Hypersensitivity), ఆకలి మందగించడం, చర్మం చల్లగా వుండటం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

3) వ్యానవాతం :

ఎ) వ్యానవాతం పిత్తాన్ని ఆవరించినప్పుడు శరీరంలో పగలకొట్టినంత బాధ కలుగుతుంది. నీరసం నిస్రాణాలు ఆవహిస్తాయి. ఒళ్ళంతా మండుకు పోతున్నట్లనిపిస్తుంది.

బి) కఫాన్ని ఆవరించినప్పుడు శరీరం మొత్తం స్తంభించినట్లవుతుంది. ఎక్కడికక్కడ నొప్పి పోట్లు వుంటాయి. కాదేదీ నొప్పి కనర్హం అన్నట్లు శరీరంలో ఒకచోట నొప్పి వుండీ ఒకచోటు లేదు. అనడానికి వీల్లేనట్లుంటుంది పరిస్థితి. జాయింట్లలో వాపులు ఏర్పడటానికి వ్యానవాతం కఫాన్ని ఆవరించడమే కారణం అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

4) సమానవాతం :

ఎ) సమానవాతం పిత్తాన్ని ఆవరించినప్పుడు అతిగా చెమటపట్టడం, ఒళ్ళు మంటలుగా అన్పించడం, నల్లని కప్పు వేసినట్లుగా రోగి కళాకాంతుల కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి.

బి) సమానవాతం కఫాన్ని ఆవరించినప్పుడు మలమూత్రాలు సరిగా నడవకపోవడం జరుగుతుంది.

5) అపానవాతం :

ఎ) అపానవాతం పిత్తాన్ని ఆవరించినప్పుడు జాయింట్ మీద వేడిగా వుండి, కారం పోసినట్లు మంటపుడుతుంది. ఆ జాయింట్‌ని సుత్తితో పగలకొట్టినంత బాధ ఏర్పడుతుంది. మూత్రం వేడిగా మంటగా పచ్చగా అవుతుంది.

బి) అపానవాతం కఫంతో ఆవరించినప్పుడు... శరీరం దిగువ భాగం స్తంభించినట్లవుతుంది. పై శరీరం తేలిపోతున్నట్లు, కింది శరీరం కదలలేక పోతున్నట్లు వుంటుంది.

ఇవన్నీ చికిత్స విషయంలో ప్రధాన భాగంగా వుంటాయి. అనుభవజ్ఞుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుడు వీటినన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకొంటాడు. దాన్ని బట్టి తగిన ఔషధాల్ని ఎంపిక చేసుకొంటాడు.

రోగి, వైద్యుడి సంబంధాలు ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యమైనవి. రోగానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలనూ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించినప్పుడు చికిత్స సులువు అవుతుంది.

ఉదాహరణకు శరీరంలో దిగువ భాగం బరువెక్కినట్లుగా వుందంటే, అపానవాతం కఫాన్ని ఆవరించిందని అర్థం అని పైన చెప్పుకున్నాం. ఈ అపాన వాతం యొక్క కేంద్రస్థానం పేగుల్లో వుంటుంది. పేగులలోపల కఫాన్ని అపానవాయువు ఆవరించడం వలన ఈ లక్షణం వచ్చిందన్న మాట. అంటే, పేగుల్ని శుద్ధి చేసుకోవడం తక్షణ కర్తవ్యం అన్నమాటే కదా! జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసి, అజీర్తిని పోగొట్టి, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా అవసరం అయితే, రోజూ ఒకటి లేక రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేలా చూసుకొంటూ వుంటే, అపానవాయువు, కఫం కూడా ఉపశమిస్తాయి. అప్పుడు దిగువ శరీరం తేలికగా అవుతుంది. ఇదీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రతిపాదించే చికిత్సా విధానం. Treat The Cause అంటే అర్థం ఇది.

ఈ దశలో రోగి, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, నూనెలో వేసి నల్లగా బొగ్గుముక్కల్లా మాడ్చి వండిన కూరలు... ఇలాంటి ఆహారపదార్థాల్ని అతిగా తినడం మానలేదనుకోండి- పేగుల్లోపల అపానవాయువు మరింత ప్రకోపం చెంది వ్యాధి లక్షణాన్ని అసాధ్య వ్యాధిగా మార్చే ప్రమాదం వుంటుంది కదా... అందుకని, రోగాన్ని తగ్గించుకోవడంలో రోగిని ప్రధాన బాధ్యుణ్ణి చేయడం అవసరం అన్నమాట!

"మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు" అనే సిద్ధాంతాన్ని రోగికి చక్కగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలి. ఈ పుస్తకం ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం ఇదే!

ఒక పెద్ద వైద్యుడు చిన్న వైద్యుడికి చికిత్స ఎలా చెయ్యాలో సూచించినట్లే. రోగికి వైద్యుడు కూడా చికిత్సా విధానాన్ని సూచిస్తాడు. చికిత్సని Prescribe చేస్తాడు. చికిత్స చేసుకోవలసింది రోగి- అనే ఈ చిన్న డాక్టరే...! కదా!!

గౌట్ - వాత రక్త వ్యాధి

ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వాతరక్త వ్యాధిని ప్రముఖ వ్యాధిగానే వివరించారు. ఆమవాతం, సంధివాతం, కోష్టుశీర్షం ఇలాంటి రూమాటిక్ వ్యాధుల గురించి వివరించిన తర్వాత "సంధి శూల" అంటే జాయింట్ లోపల్నించి పోట్లు ఏర్పడే వాతరక్త వ్యాధి గురించి ప్రత్యేకంగా అనేక వివరాలను అందించడం జరిగింది.

వాతరక్తం, వాతశోణితం, ఆఢ్యవాతం, ఖండవాత, వాతబలాశ, వాతాస్రుకం ఇలాంటి అనేక పేర్లు ఈ వ్యాధికి కన్పిస్తాయి. ఇవన్నీ పర్యాయ పదాలే.

సుశ్రుత సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం దాన్ని వాతవ్యాధులు చెప్పే ప్రకరణంలోనే ఒకటిగా పేర్కొంది. చరకసంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం దాన్ని ప్రత్యేక వ్యాధిగా స్వీకరించి, వాతరక్త వ్యాధిగా ప్రత్యేక చికిత్సా సూత్రాల్ని బోధిస్తూ ఒక అధ్యాయాన్ని విడిగా కేటాయించింది.

వాతరక్త వ్యాధిలో రెండు దశలున్నాయి.

1) ఉత్తానదశ 2) గంభీరదశ

1) ఉత్తాన వాతరక్తం : ఈ దశలో రోగి శరీరం అంతా ముళ్ళతో గుచ్చినట్లుంటుంది. మొద్దుబారినట్లనిపిస్తుంది. రంగు మారిపోయి నల్లకప్పు వేసినట్లవుతాడు మనిషి. ఎక్కడికక్కడ గడ్డలు, వాపులు ఏర్పడుతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే 'డయాబెటిక్ నూరోపతి'తో సమానమైన లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. లూపస్ తరహా చర్మవ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలు కూడా వుంటాయి కాబట్టి "కుష్ట వదుక్తానాం భూత్వా" అనే పదాన్ని ఉపయోగించి వివరించాడు సుశ్రుతుడు. 'కుష్టం' అంటే చర్మవ్యాధి. కొన్ని చర్మవ్యాధుల్లో కన్పించే లక్షణాల వంటివి ఇక్కడ కన్పిస్తాయని స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు. ఆ చర్మవ్యాధులు 'LUPUS ERYTHEMATOSUS' స్క్లిరోడెర్మా, డెర్మటో మయోసైటిస్ వంటి చర్మవ్యాధులు ఈ వాతరక్తంలో (గౌట్)లో కన్పిస్తాయని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

2) గంభీర వాతరక్తం : ఈ దశలో జాయింట్ పూర్తిగా దాని స్వరూపాన్ని (Shape) కోల్పోతుంది. వాచిపోయి, తీవ్రమైన పోట్లతో రోగిని చాలా కష్టపెడుతుంది.

రక్తం వాతదోషాల వలన దుష్టిచెంది కీళ్ళలో చేరి, ఎర్రటి వాపునీ, అత్యంత తీవ్రమైన పోటునీ కల్గిస్తుంది. ఈ దశని "గౌట్" అంటారు. మొదటిది ప్రారంభదశ. రెండవది తీవ్రరూపం దాల్చిన 'గౌట్' వ్యాధి. దురద, మంట కూడా వాచిపోయిన జాయింట్‌ల మీద కన్పిస్తాయి.

వాతరక్తంలో పిత్త కఫ దోషాలు

ఈ వ్యాధిలో 'పిత్తదోషం' అనుబంధంగా వున్నప్పుడు విపరీతమైన మంటలు, చెమటలు, దప్పిక కలుగుతుంటాయి. కొద్దిపాటి దెబ్బకే ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది. "స్పర్శా అసహిష్ణుత" (HYPER SENSITIVITY) ఎక్కువగా వుంటుంది. పుండును తాకితే ఎలా బాధ కలుగుతుందో జాయింట్ పైన చెయ్యి వేస్తే అలా బాధపడతాడు రోగి. జాయింట్ లోపల ఏదో పెద్ద పుండు ఏర్పడినట్లే భావిస్తాడు.

వాత రక్త వ్యాధిలో కఫదోషం అనుబంధంగా వున్నప్పుడు జాయింట్ కదలకుండా బిగుసుకుపోతుంది. అశక్తత ఏర్పడుతుంది. శరీరం అంతా బరువుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రమత్తు, నిస్తేజం, బద్ధకం ఆవరిస్తాయి. దురద ఎక్కువగా వుంటుంది. పోట్లు పిత్తదోష అనుబంధం కన్నా తక్కువగా వుంటాయి గానీ, కఫదోష అనుబంధం వున్న రోగి కదలలేక మంచానికి అతుక్కుపోవాలని కోరుకుంటాడు.

గౌట్ వ్యాధితో బాధపడే రోగి ఈ లక్షణాల్ని గమనించాలి. పిత్తదోషం అనుబంధంగా వుండే వ్యక్తులు అమితంగా చలవనిచ్చే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, అతిగా మషాలాలు, నూనెపదార్థాల ఈ పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. వాటిని మానేసి బాగా చలవనిచ్చేవి తింటూ వుంటే, గౌట్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

కఫదోషం అనుబంధంగా వున్నట్లు గమనించినప్పుడు, ఆ వ్యక్తి- తీపి పదార్థాలు, బెల్లం, నెయ్యి, వెన్న, పాలు, పాల పదార్థాలు, చేపలు, రొయ్యలు, ఇలాంటి వాటిని మానేసి, తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటూ వుంటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

గౌట్ వ్యాధిలో ఏం తినాలి- ఏం మానాలి అనే నిర్ణయాన్ని ఎవరికి వారు తమ దోషానుబంధాల్ని బట్టి గమనించి అందుకు తగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోగలగాలి.

ఆహారమే కాదు- ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగించే ఔషధాల్ని ఇచ్చేప్పుడు కూడా ఇలా అనుబంధ దోషాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. ఆయుర్వేద

వైద్యులు తమ అనుభవం మీద ఇలాంటి అంశాల్ని అంచనా వేసి తగిన ఔషధాల్ని ఎంపిక చేస్తారు. "గౌట్ జబ్బుకు ఒక మందు ఇవ్వండి" అని అడగడం సరయిన విధానం కాదని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది.

గౌట్ వ్యాధి లక్షణాలు

గౌట్ వ్యాధి పూర్తిగా బైటపడే వరకూ దాన్ని చర్మవ్యాధి గానే చికిత్స చేస్తుంటారు. గంభీర వ్యాధిగా అది రూపుదిద్దుకున్న తర్వాత 'గౌట్' వ్యాధి ఏర్పడిందని తేల్చి చెప్పారు వైద్యులు. ఆ లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి. ఇవి చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పిన వివరాలు :

ఉత్తానమయి గంభీరం ద్వివిధం వాతశోణితమ్

త్వంగ్మాంసా శ్రయముత్తానాం త్వంతరా శ్రయమ్ః

ఉత్తానం, గంభీరం అనే రెండుదశల్లో ఈ వాతరక్త వ్యాధి వుంటుంది. మొదటి ఉత్తానదశలో చర్మం, మాంసాల్ని మాత్రమే ఆశ్రయించి వుండడం వలన చర్మవ్యాధి లక్షణాలు మాత్రమే కన్పిస్తాయి. గంభీరదశలోకి వెళ్ళిన తర్వాతే జాయింట్ల లోపలికి ఈ వ్యాధి ప్రవేశించి గౌట్ వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడతాయి అని స్పష్టంగా చరకుడు పేర్కొన్నాడు. అంతవరకూ లూపస్ చర్మవ్యాధిగానో, స్క్లీరోడెర్మా గానో మాత్రమే భావించి చికిత్స చేస్తుంటారు. ఈ దశలోనే జాయింట్లలో యూరిక్ యాసిడ్ క్రిస్టల్స్ పేరుకొంటున్నాయో పరీక్ష చేయించుకొని జాగ్రత్త పడితే, గౌట్ వ్యాధి తీవ్ర వ్యాధిగా మారకుండా నివారించుకోగలగడం గానీ, కొన్నాళ్ళు వాయిదా వేయగలగడం గానీ చేయవచ్చు.

లూపస్ చర్మవ్యాధి అటు రూమాటిక్ వ్యాధికీ, ఇటు గౌట్ వ్యాధినీ రెండింటికీ సమానకరణం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. కాబట్టి, ఆ చర్మవ్యాధిని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. అది కీళ్ళవాత వ్యాధికి దారితీస్తుందేమో పరీక్ష చేయించుకోవడాన్ని అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు.

యూరిక్ యాసిడ్ పలుకులు జాయింట్‌ల లోపల చేరి వాపు, పోటు కల్గించడాన్ని గౌట్ అంటారు.

'అల్లో ప్యూరినాల్' అనే ఔషధాన్ని ఈ వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్తగా వాడుతుంటారు.

యూరిన్ ద్వారా బైటకు పోవలసిన యూరిక్ యాసిడ్ వెళ్ళకుండా శరీరంలోనే ఆగిపోయి, పలుకులుగా ఏర్పడి, రక్తంలో కలిసి, రక్తాన్ని, మాంసాన్ని దుష్టి చెందింప చేసి, చివరిగా కీళ్ళ లోపలికి చేరి, అక్కడ వాపునీ, పోటునీ కల్గిస్తాయి. ఇదీ గౌట్ వ్యాధి స్వరూపం.

రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువ అవటాన్ని హైపర్ యురిసీమియా అంటారు. బహుశా మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం (Chronic Renal Failure) కారణంగా ఇది రావచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వలన కూడా (మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం (రీనల్ ఫెయిల్యూర్) జరగవచ్చు.

మూత్రపిండాల్లోంచి బైటకు వచ్చిన మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ పలుకులు చేరి, రెండు మూడు చిన్న పలుకులు కలిసి ఒక పెద్ద పలుకు (Crystal) గా మారి మూత్ర వాహక నాళాలు (Ureters) లోపల అడ్డం పడతాయి (Obstruction) అందువలన మూత్రం అక్కడే ఆగిపోయి వెనక్కి తన్ని మూత్రపిండాల్ని దెబ్బతీస్తాయి.

అందుకని గౌట్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి మూత్రం పచ్చగానూ, మంటగానూ వెళ్ళకుండా తెల్లగా, స్వచ్ఛంగా వుండేలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మూత్రంలో (ఆమ్లగుణం) యాసిడ్ శాతాన్ని తగ్గించడం కోసం ఆల్కలైన్ సిట్రేట్ అనే క్షారాన్ని తాగిస్తారు. అల్లోప్యూరినాల్ అనే ఔషధం యూరిక్ యాసిడ్ పెరగకుండా కొంతవరకూ ఆపుతుంది. ఆ విధంగా గౌట్ వ్యాధిని, మూత్రపిండాల ఫెయిల్యూర్‌ని నివారించగలుగుతారు వైద్యులు.

వాతరక్త వ్యాధి ఎందుకొస్తుంది?

వాతరక్తం (గౌట్) వ్యాధిలో వాతమూ రక్తమూ వాటి వాటి స్వంత కారణాల వలన విడివిడిగా దూషించబడి ఈ వాతరక్త వ్యాధిని తీసుకువస్తుంది.

బీపీ వ్యాధిని 'రక్తవాతం' అంటారు. దూషించబడిన వాతం రక్తంలో చేరి రక్తపోటును పెంచుతోంది. అందుకని రక్తవాత వ్యాధి అంటారు.

కానీ, గౌట్ వ్యాధిలో రక్తమూ, వాతమూ విడివిడిగా దూషించబడి వాతరక్త వ్యాధిని తెస్తున్నాయి. ఈ తేడాని మొదట అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ కారణంగా బీపీ వ్యాధిని కేవలం వాతవ్యాధిగా భావిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. కానీ, వాతరక్త వ్యాధిని కేవలం వాతవ్యాధిగా గాక వేరే విశిష్ట వ్యాధిగా గుర్తించింది. ఆధునిక శాస్త్రం కూడా గౌట్‌ని రూమాటిక్ వ్యాధులకు భిన్నంగా విడిగా పేర్కొనడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి.

ఇప్పటివరకూ నొప్పినీ, వాపునీ, పోటునీ కల్గించే అనేక వాతవ్యాధుల్ని మనం విశ్లేషించి వివరాలు తెలుసుకున్నాం. వాటిలో దోషాలు ఎలా దూషించబడతాయో కూడా మనం వివరంగానే చర్చించాం. మరొకసారి వాటిని గుర్తు చేసుకుందామా...

ఆయుర్వేదంలో వ్యాధి	ఆధునికవైద్యంలో వ్యాధి	దోషం	దూష్యం	వ్యాధి ఏర్పడే చోటు
1) ఆమవాతం	రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్	వాతం	రస ధాతువు	కీళ్ళు
2) సంధివాతం	ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్	వాతం	కీళ్ళు	కీళ్ళు
3) కోష్టు శీర్షం	ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్ (Synovitis of Knee)	వాతం	రక్తం	మోకాలు
4) ఉరుస్తంభం	మయోపతి	వాతం	కొవ్వు	తొడ కండరాలు (తొడలు బిగుసుకుపోయి కఫం కదలనీయక ఆమం పోవడం పిత్తం
5) వాతరక్తం	GOUT	వాతము రక్తము	వాతము రక్తం	చర్మం కీళ్ళు మాంసము చర్మము

గౌట్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు

ఈ పట్టికని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుంటే, కీళ్ళవాతానికి (రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్) గౌట్ వ్యాధికి మౌలికంగా వున్న తేడా, అది ఏర్పడటానికి గల కారణాలు చక్కగా అర్థం అవుతాయి.

వాస్తవానికి రెండు వ్యాధులూ అసాధ్య వ్యాధులే! జాగ్రత్తగా అదుపులో వుంచుకోగలిగితేనే తేలికగా బైట పడగలుగుతారు.

మొదట చేతులు లేక కాళ్ళు బొటనవేలు నొప్పితో గౌట్ వ్యాధి ప్రారంభం అవుతుంది. అది క్రమేణా ఇతర కీళ్ళకు వ్యాపించడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఒకే దోషంతో కూడుకున్నదిగా వున్నప్పుడు తేలికగా తగ్గించడానికి సాధ్యంగా వుంటుంది. అనేక జాయింట్లలోకి విస్తరిస్తూ, వ్యాధి మొదలై ఏడాదికాలం దాటినా తగ్గకుండా వుండిపోతే, అది అసాధ్య వ్యాధిగా మారిపోయినట్లేనని చెప్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

1) పాదాల నుంచి మోకాళ్ళ వరకూ వ్యాపించిన గౌట్ వ్యాధి (ఆజాను) అసాధ్యం
2) స్ఫుటితం (చర్మం పగుళ్ళు బారినట్లు)గా వున్న గౌట్ వ్యాధి అసాధ్యం.
3) ప్రభిన్న (విరిగిన ఎముకలు) మైన జాయింట్ తిరిగి బాగుపడటం అసాధ్యం.
4) ప్రస్రుతం (వాచిపోయిన కీలులోంచి రసి, చీము, ఇతర స్రావాలు కారుతూ వుండటం)గా వున్న గౌట్ వ్యాధి అసాధ్యం.
5) **ఉపద్రవాలు** : రోగి శరీరం పైన ఇంకా ఇతర కాంప్లికేషన్లు కన్పిస్తున్నప్పుడు కూడా ఈ వ్యాధి అసాధ్యమే అవుతుంది. ఈ ఉపద్రవాలు ఇలా వుండవచ్చు.

- **ప్రాణక్షయం** : నీరసించి పోవడం (Debility)
- **మాంసక్షయం** : కండరాలు శుష్కించిపోవడం (Atrophy)
- **అస్వప్నం** : నిద్రపట్టక పోవడం (Insomnia)
- **అరోచకం** : అన్నం తిన బుద్ధి కాకపోవడం (Dyspepsia)
- **శ్వాస** : అకారణంగా కలిగే ఆయాసం (Dyspnoea)
- **మాంసకోథం** (మాంస ధాతువు కుళ్ళిపోవడం Tissue necrosin)
- **శిరోగ్రహం** : మెడ నరాలు పట్టేయడం (Neck Rigidity)
- **మూర్ఛ** : సొమ్మసిల్లిపోవడం. సొరుగులు అని పిలుస్తుంటారు ఈ వ్యాధిని! (Delirium) కళ్ళు బయర్లు క్రమ్మడం
- **రుక్** : నొప్పి, పోట్లు (Pain)
- **తృష్ణ** : అమితమైన దప్పిక (Thrist)
- **జ్వర** : శరీరంలో వేడిగా వుండటం, జ్వరం పైకి కన్పించవచ్చు కూడా.
- **మోహం** : విపరీత జ్ఞానం. అనవసరమైన వాటిని కోరుకునే లక్షణం. ఇంకా పెద్ద మందులు, ఇంకా పెద్ద డాక్టర్లు, కావాలంటూ విపరీతంగా ప్రవర్తించడం ఇతర విషయాల్లో కూడా అలాగే అకారణమైన వ్యామోహాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఇది వాతదోషం కారణంగా కలిగే మానసిక స్థితి. వాత ప్రధాన వ్యాధులన్నింటి లోనూ ఈ రకమైన ఆలోచనా విదానం కనిపిస్తూ వుంటుంది.
- **మదం**: తమోగుణ ప్రధానమైన బుద్ధి మాంద్యం. తనకు మేలు చేసే వాటిని గుర్తించి గౌరవించకపోవడం, ఔషధాన్ని వైద్యుల్ని నమ్మకపోవడం, విపరీతంగా ప్రవర్తించడం చేస్తుంటారు. ఇది కూడా వాతదోషం వలన కలిగే మానసిక స్థితిగానే చెప్తారు.

- **ప్రక్షేపకం :** వణుకు (TREMORS)
- **హిక్కా :** ఎక్కిళ్ళు (Mticcoughs)
- **పంగు :** కుంటుతూ నడవవలసి రావడం
- **విసర్పం :** ప్రసరణం, వ్యాధి త్వరగా జాయింట్లన్నింటినీ వ్యాపించడం
- **పాకం :** చీము పోసి పక్వానికి రావడం (Sepsis)
- **తోదనం :** సూదులతో గుచ్చుతున్నట్లు, కత్తితో కోస్తున్నట్లు కలిగే బాధ
- **భ్రమ :** 'సొరుగులు' అని మన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పిలిచే లక్షణం. తలత్రిప్పుడు, తలతిరుగుడు (Vertigo)
- **క్లమ :** ఆయాసం, రొప్పు- ఇలాంటివి కలగకుండానే చిన్న శ్రమకి అలసిపోవడం. ఊరికే బడలిక.
- **అంగుళి వికృత :** వేళ్ళ కణుపులు (Phallenges) బిగుసుకుపోయి వంకర్లు తిరుగుతాయి. (Claw hand)
- **స్ఫోటం :** పెద్ద సుత్తితో పగలకొట్టినట్లు బాధ కలగడం.
- **దాహం :** మంటలు పుట్టడం. కారం పూసినట్లు మంటలెత్తి పోతుంది శరీరం. వాచిపోయిన జాయింట్ దగ్గర మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది.
- **అర్బుదం :** గడ్డలు (Tumours)

ఇవన్నీ వాత రక్తం (Gout) వ్యాధిని మరింత జటిలం చేసి చికిత్సను అసాధ్యంగా మార్చే ఉపద్రవాలుగానే ఆయుర్వేద శాస్త్రం భావిస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులుకు ఆయుర్వేద నివారణ

★ కరక్కాయలోపలి గింజ తీసేసి పై బెరడు మాత్రమే తీసుకొని, అవి మునిగేంత ఆముదం పోసి, బాగా ఉడకబెట్టి నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని 1-2 మాత్రల చొప్పున మింగుతూ ఉంటే వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

★ ఆముదంలో సగం అల్లంరసం కలిపి బాగా ఉడికించి, లోపల తడి అంతా ఆవిరయిపోయి ఆముదం మాత్రమే మిలిలేట్లు కాయాలి. బాగా చల్లారిన తర్వాత

అందులో తేనె కలుపుకొని పుచ్చుకుంటే వాతవ్యాధులున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవడమే కాకుండా, కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. అందువలన వాత వ్యాధుల్ని తగ్గించడం తేలికవుతుంది.

★ అన్ని వ్యాధుల్లోనూ వెల్లుల్లి మేలు చేస్తుంది - కడుపులో మంట, పేగుపూతలాంటి బాధలున్నవారు, అమితమైన వేడి శరీరం ఉన్నవారు తప్ప అందరూ వాడుకోదగిన ఆహారపదార్థం. వాతపు నొప్పులు, కొన్ని నొప్పులు, పక్షవాతం, ఊపిరిగొట్టు నొప్పి, అజీర్తి కడుపునొప్పి, కీళ్ళవాతం, వాపులు, సయాటికా నడుం నొప్పి లాంటి బాధలున్నవారు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లి వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.

★ వెల్లుల్లి గర్భాల్ని పొట్టుతీసి, పాలలో వేసి బాగా ఉడికించి పాలన్నీ ఆవిరైపోయేక మిక్సీలో వేస్తే గుజ్జులాగా తయారవుతుంది. దాన్ని నెయ్యి వేసి వేయిస్తే తడి పోతుంది. అప్పుడు తేనె కలిపి లేహ్యంలాగా చేసుకొని ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే వాతపు నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి. చికిత్స సులభం అవుతుంది. వెల్లుల్లిపాయల్ని దంచి రసం తీసి, నూనెలో వేసి బాగా కాస్తే, అందులో నీరంతా ఆవిరైపోయి కేవలం నూనె మాత్రమే మిగుల్తుంది. ఈ వెల్లుల్లి నూనెని అన్నంలో ఆహారపదార్థాలతో పాలు వేసుకొని తినవచ్చు. అన్ని వాతవ్యాధుల్లో ఈ రెండు సులభ చికిత్సలూ ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మొలల వ్యాధి, అజీర్తి, నోరు జిగురుగా ఉండడం, నోటి దుర్గంధం తగ్గుతాయి.

అతిగా తీసుకోకూడదు. అమితంగా వేడి చేస్తుంది వెల్లుల్లి !

★ కందుల్ని లేదా కందిపప్పుని బాగా వేయించి గుడ్డలో వేసి మూటకట్టి కాపు పెడితే త్వరగా నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ ఒక చెంచా శొంఠిపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో వేసి పగలంతా నానబెట్టి రాత్రికి రాత్రంతా నానబెట్టి పగలూ తాగుతూ వుంటే వాత వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. శొంఠికి నొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉన్నది కాబట్టి ఏరకమైన వాతవ్యాధిలో అయినా దీన్ని తప్పకుండా ఉపయోగించవలసి వుంటుంది. అయితే, శొంఠి కొందరికి వేడి చేయవచ్చు. అలాంటప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి - ఈ మూడింటినీ సమానతూకంలో కొని మిక్సీపట్టి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని, ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా ఇలా వాడుకోవచ్చు. లేదా శొంఠిపొడిని సమానం "సోంపు" పొడిని కలిపి కూడా ఇలానే వాడుకోవచ్చు. కడుపులో అజీర్తి, వాతం తగ్గుతాయి. ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. సరిపడని ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అది వేరే ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు తీసుకురాకమునుపే ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే దుర్గుణాలు రాకుండా నివారించగలుగుతుంది.

★ పారిజాతం ఆకులకు కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే గుణం ఉందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఆకులను ఎండించి, పైపైన దంచిన పొడిని చిక్కటి కషాయం కాచుకుని పాలుపోసి 'టీ'లాగా తాగవచ్చు లేదా తీపి కలిపి తాగవచ్చు. కొంచెం చిరుచేదుగా ఉంటుంది. కానీ, వాతపు నొప్పుల్ని తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో అల్లం వేసి మరిగిస్తే మరింత రుచికరం. మరింత ఆరోగ్యకరం. మరింత శక్తివంతంగా నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది కూడా!

ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి పెరుగువేసి బాగా చిలికి అల్లం, ఉప్పు తగు మోతాదులో కలిపి తాగవచ్చు కూడా! సయాటికా నడుంనొప్పిలో ఇది మంచి ఫలితాలివ్వడాన్ని మేము అనేక వ్యాధుల్లో పరిశీలించి చూడడం జరిగింది!

★ ములక్కాడచెట్టు బెరడు, దాని లేత ఆకులు, ములక్కాడలు దాని వేరు - అన్నీ వాతపునొప్పులు తగ్గించే శక్తి కలిగినవే! లేతపచ్చని రంగులో వుండే ఆకులతో కూర, పులుసు, చారు లాంటివి తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా! ములగ చెట్టు వేరుని ఎండించి, దంచి ఒక చెంచా పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో తీసుకోవచ్చు.

★ సంపెంగ నూనెని కీళ్ళనెప్పులు ఉన్నచోట మర్దనచేస్తే నొప్పి తేలిగ్గా తగ్గుతుంది.

★ లవంగం కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. పేగుపూత, కడుపులో మంట లేనివారు భోజనానంతరం రెండు లవంగమొగ్గలు బుగ్గన పెట్టుకుని నమిలి మింగితే, అజీర్తి, గ్యాస్, ఉబ్బరం రాకుండా వుంటాయి. నాలుకకు రుచి తెలుస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు, త్రేన్పులు ఆగుతాయి. వాత తీవ్రతని తగ్గించడం ద్వారా నొప్పుల తీవ్రతని కూడా తగ్గిస్తుంది.

★ లవంగాల్ని నూరి పాలలో వేసి, కాచి తాగితే రుచిగా వుంటాయి. వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. అయితే, అతిగా తీసుకోకూడదు. వేడి చేస్తాయి. చాలా పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

★ చిత్రమూలం మూలికలు అమ్మేషాపులో తేలికగా దొరుకుతుంది. ఇది "చిత్రకం" అనే చెట్టువేరు. ఇది కొంచెం కారంగా వుంటుంది. దీన్ని కాషాయం కాచుకొని తాగితే మంచిది. పాలలో వేసి బాగా ఉడికించి, వడగట్టి 'టీ' కాచుకొన్న పద్ధతిలో కాచి తాగవచ్చు కూడా! వాత వ్యాధుల్లో ఇది చెయ్యగలిగే మేలు గొప్పది. పేగుల్లోపల కలిగే వ్యాధుల్లోనూ, లివర్-ప్లీన్ లాంటి అవయవాలు వాచిపోయిన వ్యాధుల్లోనూ, అమిబియాసిస్, డిసెంట్రీ, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, భయంకరమైన

చర్మవ్యాధుల్లోనూ, ఉబ్బసంలోనూ దీని ప్రయోగం ఎక్కువ. అన్నివాత వ్యాధుల్లోనూ దాని ప్రయోగం ఉపయోగపడుతుంది. కీళ్ళనొప్పుల్లో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. అన్నిరకాల కీళ్ళవాతాల్లోనూ చిత్రమూలం తక్షణం ఉపశమనాన్ని కల్గిస్తుంది.

★ వెల్లుల్లిపాయలకుండే గుణాలన్నీ నీరుల్లిపాయల్లోకూడా వున్నాయి. ఉల్లికాడలకు వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేసే గుణం ఉంది. వెల్లుల్లిలా తక్షణం కాకుండా, నీరుల్లిపాయలు తేలిగ్గానూ, సౌమ్యంగాను పనిచేస్తాయి. చలవనిస్తాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ తినదగినవిగా వుంటాయి. ముఖ్యంగా మూత్రవ్యాధుల్లోను, వాతవ్యాధుల్లోనూ దీని ప్రభావం ఎక్కువ. ఉల్లిపాయల్ని మెత్తగా దంచి లేదా మిక్సీపట్టి పిండితే చిక్కనిరసం వస్తుంది. రెండు చెంచాల ఉల్లిరసంతో తేనె కలుపుకొని తాగితే అమితమైన చలువనిస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే, అతిగా తినకూడదు. వాతాన్ని పుట్టిస్తుంది కూడా!

★ వాంపువ్వు వాములోని తులసి సారం (extract) కర్పూరంలోలాగా వుంటుంది. థైమూక అంటారు దాన్ని. తమలపాకులో ఒక పలుకుపెట్టి నమిలితే కడుపులో వాతం తక్షణం తగ్గుతుంది. అజీర్తికారకమైనవి తిన్నప్పుడు నొప్పులు పెరిగే అవకాశం వుంటుంది. అలాంటప్పుడు దీన్ని చాల తక్కువ మోతాదులో తరచూ వాడుతూవుంటే వాతదోషం అదుపులో వుంటుంది.

★ "కర్పూరతైలం" ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని వాపు నొప్పి ఏర్పడినచోట రాసి తేలికగా మర్దన చేస్తే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

★ కలబంద (ఎలోవీరా) గురించి ఇటీవలి కాలంలో చాలా అవాస్తవాలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. దీని రసాన్ని (గుజ్జుని) ఎండిస్తే ముసాంబ్రం వస్తుంది. అమితమైన చేదు దీని లక్షణం. బాగా వేడిచేసి చూస్తుంది. పైత్యాన్ని పెంచుతుంది. కానీ, వాతాన్ని తక్షణం తగ్గిస్తుంది. పెసరగింజంత ముసాంబ్రం తేనెతో రంగరించి తీసుకుంటే వాత వ్యాధులన్నింటిలో మేలు చేస్తుంది.

★ 'అతి మధురం' అనేది ఆ మొక్కవేరు. దీని చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో "యష్టిమధు" పేరుతో దొరుకుతుంది. అమితమైన తియ్యగా, చిరుచేదుతో కూడి వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే, వాంతి అవుతుంది. బాగా చలవ చేస్తుంది. శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. కొద్దిగా విరేచనకారి. ఈ పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు పాలలో తీసుకుని రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే, పుళ్ళ

నొప్పులకోసం వాడుతున్న రకరకాల మందుల దుష్ప్రభావం మీద కలగకుండా చూస్తుంది.

★ అశ్వగంధచూర్ణం వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధం. ఇది అన్ని అయుర్వేద మందులషాపుల్లోని దొరుకుతుంది. పెన్నేరుమొక్క గుర్రపువాసన కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి దీన్ని అశ్వగంధ అన్నారు. దీని దుంపని ఔషధంలోకి వినియోగిస్తారు. ఇది కొంచెం వగరుగా వుంటుంది. ఈ చూర్ణంతో సమానంగా పైనచెప్పిన అతి మధురం కలిపి వాడుకుంటే మంచిది.

నడుము నొప్పి, నరాలజబ్బులతో పాటు అన్ని కీళ్ళ నొప్పులలోనూ దీని ప్రభావం వుంటుంది. ఏ రకమైన చికిత్సా విధానాలలో మందులు వాడ్తున్నవారయినా సరే అదనంగా ఈ మార్గాన్ని వాడుకొంటే, దోషాలు అదుపులోకి వచ్చి చికిత్స తేలికవుతుంది.

★ "మహాయోగ రాజగగ్గులు" కీళ్ళవాత వ్యాధుల్లో అమోఘమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ, వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకొని ఈ ఔషధాన్ని వాడుకొంటే, మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

కీళ్ళవాత వ్యాధిలో తినకూడనివి - తినవలసినవి

★ కీళ్ళవాత వ్యాధి ప్రవేశించిన తర్వాత మిల్లుపట్టి, పాలిష్‌పట్టిన తెల్ల బియ్యం వాడకాన్ని ఎంత ఆపగలిగితే ఈ వ్యాధి అంత త్వరగా అదుపులోకి వస్తుంది.

★ దంపుడు బియ్యాన్ని ఎటుతిరిగీ వాడుకోలేరు. కాబట్టి ఒక ఉపాయం చెప్తాను - బియ్యంతో చేసే ఇతర వంటకాలన్నింటికీ దంపుడు బియ్యం వాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి మినపట్టు వేసుకోదలచినప్పుడు మినప్పప్పుతోపాటు తగినంత దంపుడు బియ్యం లేదా నూకని కలిపి రుబ్బితే రవ్వ కలిపి ఇడ్లీలకు బదులుగా దిబ్బరొట్టెల్లాంటివి తినవచ్చు. ఉప్పుడురవ్వ పులవబెట్టిన బియ్యంతోపాటు చేసింది కాబట్టి ఇడ్లీ వాత వ్యాధుల్ని పెంచుతుంది. దిబ్బరొట్టె పెంచదు. ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోండి.

★ రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి వినియోగాన్ని ఎక్కువగా పెంచినందువలన వాతవ్యాధులు చెలరేగకుండా వుంటాయి. అన్నం తినేటప్పుడు వండుకునే వంటలు వేరు, రాగి, జొన్న, సజ్జలు - ఇలాంటివాటిని వండుకునేటప్పుడు వంటకాలు

వేరుగా వుంటాయి. రాగిముద్ద, జొన్నరొట్టె, సజ్జ ఉప్మా (లేదా) కిచిడీల్లాంటివి తినేటప్పుడు మనం రోజూ అన్నంలో తినే చింతపండు పులుసులు, శనగపిండి వేపుడులూ నూనెలో వేసి నల్లగా వేయించే డీప్ ఫ్రై కూరలు వాటి తాకిడి వుండదు కదా .... ఆ విధంగా కూడా మనం ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకోవడానికి రాగి, జొన్న, సజ్జ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

★ గోధుమ రొట్టె, చపాతి, పుల్కాలు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి కీళ్ళ వ్యాధుల్లో! అయితే ఇక్కడ ఒక ప్రమాదకర అంశం ఉంది. గోధుమల్లో సారాన్ని, పోషకవిలువల్ని తీసేయగా మిగిలిన పిండి పదార్థాన్ని మైదాపిండి అంటారు. ఇది అమితమైన మృదుత్వాన్ని, జిగురునీ కలిగివుంటుంది. కాబట్టి బాగా సాగదీయడానికి పిండిలో ఈ మైదా పాలు ఎక్కువ. హోటళ్ళకెళ్ళి మనం పుల్కాలు ఆర్డర్ చేస్తాం. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన స్పృహ మనకుఒక్కరికి ఉన్నదన్నట్టు ఫీలవుతాం. వాళ్ళు పుల్కాలు, చపాతీలు మైదాపిండితో కాల్చి తెస్తారు. బియ్యం పైపొరల్లో వుంటే పోషకపదార్థాలు అన్నింటినీ మిల్లు పట్టించి, మిగిలిన తెల్లని పిండిపదార్థాన్నే మనం బియ్యం అని, అన్నం అని వాడుకుని తింటున్నాం. దీనిబారినించి తప్పుకోవడానికి కదా గోధుమల్ని ఆశ్రయిస్తోంది. కానీ, ఇక్కడకూడా గోధుమల్లోని పోషక పదార్థాలన్నింటినీ తీసేసి, కేవలం పిండిపదార్థం అయిన మైదాపిండిని మేలు చేస్తుందనే భ్రమలో వాడుకొంటున్నట్లే అవుతుందని దయచేసి గమనించండి. వరి అన్నం తిన్న దానికన్నా, మైదాపిండితో వండిన వంటకాలు ఎక్కువ కేలరీలను కలిగి వుంటాయని గమనించండి. పైగా పుల్కాలు తినేటప్పుడు మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ, పాలాక్‌పన్నీర్ ఇలాంటి నూనె పదార్థాలను నంజుకుంటూ తింటాం. ఇవి తినడంకన్నా అన్నం తినడమే మంచిది- అనిపిస్తోంది.

ఇంట్లో వాడకాన్నిక్కూడా గోధుమల్ని కొని స్వయంగా దగ్గరుండి మరపట్టించుకొని తెచ్చుకొని వాడుకొంటేనే మీరు ఆశించిన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మిగిలినదేదీ నమ్మశక్యం కానిదే!!

★ వాతవ్యాధులు దేనితో బాధపడుతున్నవారైనా సరే, ప్రతిరోజూ బార్లీగింజల వినియోగాన్ని పెంచుకోవడం అవసరం. బార్లీ అంటే జావ కాచుకునేందుకు మాత్రమే ఉపయోగపడ్తుందనుకోవడం సరికాదు. బార్లీగింజల్ని, గోధుమగింజల్ని కలిపి మర పట్టించుకొని చపాతి, పుల్కాల్లాంటివి తయారు చేసుకుంటే మరింత ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. వాతవ్యాధులు త్వరగా అదుపులోకి వస్తాయి.

బార్లీ "స్టార్చ్" ఇప్పుడు పెద్ద పట్టణాల్లో అందుబాటులోకి వస్తోంది. స్టార్చ్ అంటే, గంజిపిండి. దీన్ని శనగపిండికి బదులుగా కూరలు తయారు చేసుకునేప్పుడు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చక్కని బార్లీజావగాని, బార్లీ పాయసం కానీ తాగుతూ వుంటే, వాతవ్యాధులు పెరగకుండా వుంటాయి.

★ మాంసాహారంలో మేకమాంసం మంచిది. మాంసాన్ని నీళ్ళలోవేసి బాగా ఉడికించి, మిక్సీపట్టి తీసిన రసాన్ని "మాంసరసం" అంటారు. మేక మాంసరసంతో చక్కని "సూపు" తయారుచేసుకోవచ్చు.

★ పొట్టేలు, దుప్పి, పీత, గండుమీను, కొర్రమీను, చేపలు వాటి మాంసం కూడా వాత వ్యాధుల్లో అంతో ఇంతో ఉపయోగకరంగానే వుంటుంది. లేతకోడి మాంసం కూడా మంచిదే. రొయ్యలు, మిగిలిన చేపలజోలికి వెళ్ళకుండా ఉండాలంటే వాతవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.

★ కందిపప్పుని వాతరోగులు తప్పనిసరిగా వాడుకోవాలి. వేయించి వండుకుంటే ఇంకా మంచిది. రుచిగాకూడా ఉంటుంది. మరింత తేలిగ్గా అరుగుతుంది. కందిపప్పుతో పప్పు, కందికట్టు ఇలాంటివి తయారుచేసుకుని తింటే మంచిది. చింతపండు వెయ్యకుండా చేసే పప్పుచారుని కందికట్టు అంటారు.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కేబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, ములక్కాడలు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

★ లేతములగ ఆకులతో అన్నిరకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు. తోటకూర మాదిరే తినవచ్చు! వీటితో మిరియాల చారు కాచుకున్నప్పుడు ములక్కాడలచారు అన్పిస్తుంది దాన్ని తింటే ! నొప్పులు తగ్గడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ చెట్టులేనిచోట ఆముదంచెట్టే మహావృక్షం అన్నట్టు, ఆముదం చెట్టు ఇంచుమించుగా అన్ని ఖాళీస్థలాలోనూ పెరుగుతూనే వుంటుంది. కీళ్ళవాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి అవసరం కాబట్టి దీన్ని ప్రత్యేకంగా పెంచుకోవచ్చు కూడా! దీని లేతకాయల్ని కాకరకాయ కూరలాగా కూడా వండుకోవచ్చు. అన్ని వాతవ్యాధుల్లో చాలా ఉపయోగిస్తుంది. ముఖ్యంగా పక్షవాతవ్యాధి ఉన్నవారికి మేలు చేస్తుంది.

★ రోజూ ఒక గర్భం వెల్లుల్లి ఉదయం, రాత్రి నమలకుండా మింగుతూ వుంటే వాతరోగం ఉపశమిస్తుంది.

★ గలిజేరు ఆకు, గంగపావిలికూర, కొయ్యతోటకూర వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పొలంగట్ల వెంబడి, ఖాళీస్థలాల్లో పెరుగుతుంటాయి. చిర్రికూర, అత్తిపత్తి ఆకు, తంటెళ్ళకూర ఇలాంటివికూడా పొలాల్లో తరచూ పెరిగేవే! పులుపులేని ఆకుకూరలన్నింటినీ వండుకోవచ్చు. ఇవి వాతదోషాన్ని అదుపుచేసేవిగానే వుంటాయి. ఆకుకూరలనగానే గోంగూర, చుక్కకూర మన మనసులో మెదులుతాయి. కానీ, ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న కూరలన్నింటినీ ఆహారపదార్థాలుగా వండుకొని తినడం మంచిది. ఏ వ్యాధులూ లేనివారు ఇష్టంగా గోంగూరని తినడానికి ఎలంటి అభ్యంతరమూ లేదు. కానీ, వాతవ్యాధులు ప్రవేశించిన తర్వాత దాని ప్రాధాన్యతని తగ్గించుకోవడం చాలా అవసరం.

★ వంకాయలు జబ్బు అని చాలామంది అభిప్రాయం - ఇది పూర్తి వాస్తవం కాదు. "బాలవార్తాకం సదా పథ్యం" అని అర్యోక్తి. లేత వంకాయపిందెలు ఎలాంటి జబ్బూ చెయ్యవు. కాయ ముదిరి గిలకపట్టి, తరుగుతుంటేనే కసకసమంటున్న వంకాయలు అనేక దోషాలను పెంచుతాయి. లేతపిందెలు వాతదోషాన్ని పెంచకుండా తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, వీటిని వాతవ్యాధుల్లో నిర్భయంగా తినవచ్చు - లేత పిందెలు కావాలని ఏరుకోండి!

★ పూర్వం కూరలు సంవత్సరం పొడువునా పండించకపోవడంతో కూరగాయలు ఇప్పుడు దొరికినంత విస్తారంగా దొరికేవి కాదు. అందుకని దొరికిన కాలంలో కూరగాయల్ని తరిగి ఉప్పురాసి, ఎండబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిలవబెట్టేవారు. వాటిని "దరుగులు" అంటారు. ఇవి ఎండి శుష్కించి వుండటంతో తేలికగా అరిగే గుణాన్ని కలిగివుంటాయి. వీటిని నీళ్ళలో వేసి నానబెట్టడమో, ఉడికించడమో చేస్తే మళ్ళీ కూరగాయముక్కలలాగా అయ్యేవి. వాటితో కూరలు చేసుకునేవారు. కూరలు దొరకని రోజుల్లో వాడుకోవడంకోసం దొరికే రోజుల్లో తీసుకునే ఈ ముందుజాగ్రత్త అలవాటు రాను రానూ పోయింది. ఇప్పుడు ఎక్కడో మీరు మూలప్రాంతాల్లో తప్ప మామూలుగా ఎవరూ వరుగులు చేసుకోవడంలేదని అనుకుంటాను. ఒకవేళ వరుగులు దొరికితే, అవి వాతవ్యాధుల్లో మంచివే!

★ తియ్య దానిమ్మ, పుల్లదానిమ్మ, చక్కగా చెట్టునపండిన తియ్య మామిడిపండు, చిటీత పండు, ఇప్పపువ్వు, ఇప్పపుండు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, ఆకుపచ్చగా వుంటే అరటిపండు, జామపండు, సపోటా ఇలాంటివి వాతవ్యాధులున్నవారికి మేలు చేసేవే! షుగర్‌వ్యాధి లేనివారికి వీటిని నిరభ్యంతరంగా పెట్టవచ్చు. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి పళ్ళరసాలు

ఇవ్వదలచినప్పుడు రేగుపండు, నారింజరసం, నిమ్మరసం పలుచగా ఇవ్వడం మంచిది. ఇవి అంతగా వాతాన్ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టవు. అయితే, పులుపు ఎక్కువైనప్పుడు ఎక్కువ ఉప్పు కలపవలసివస్తుంది కాబట్టి పుల్లని ఆహారపదార్థాల్ని, పండ్లని సాధ్యమైనంతవరకూ తగ్గించుకోవడమే మంచిది.

★ మజ్జిగని వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవడం అవసరం. అన్నివిధాలా మజ్జిగ వాతాన్ని తగ్గించి వ్యాధిని అదుపులోకి తేవడానికి సహకరిస్తుంది. పట్టణాలలో చల్లకవ్వం వాడటాన్ని చాలామంది మానేశారు. పెరుగుని బాగా చిలికినప్పుడే ఆ మజ్జిగకు ఉత్తమమైన గుణాలు కలుగుతాయి. చిలకగుండా ఉన్న మజ్జిగ కేవలం పలుచని పెరుగు మాత్రమే! దీనికి మజ్జిగ గుణాలు వుండవని మనవి!

★ బెల్లంకన్నా, పంచదారకన్నా పటికబెల్లం మంచిది. బాగా పాతబెల్లం వాతదోషాన్ని తగ్గించడానికి సహకరిస్తుంది. "సుగుడము" అనే పేరు 'సుగర్' అనే ఇంగ్లీషు మాటగా మారింది. అదే "పటికబెల్లం" అంటే! పటికలాగా తెల్లగా తళతళా మెరుస్తుంది కాబట్టి ఆ పేరు వచ్చింది. ఆ తర్వాత మరింత రసాయన ప్రక్రియలద్వారా పటికబెల్లాన్ని పంచదారగా మారుస్తారు. ఇది వాతవ్యాధుల్లో అపకారం చేస్తుందని కాదుగానీ, పటికబెల్లమే మేలని ఆయుర్వేదగ్రంథాల్లో వుంది.

★ శరీరానికి నువ్వులనూనె పట్టించి, మర్దనా చేయించుకోగలిగితే వాతవ్యాధులు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి.

★ ఇంక ఊరగాయల సంగతి! "ఊరగాయి" అనేమాటలు ఖచ్చితమైన ఉదాహరణలు పాత చింతకాయ తొక్కు, పాత ఉసిరికాయతొక్కు, పాత గోంగూర తొక్కు. ఇవి మూడే ఊరగాయలు పెట్టవలసిన పద్ధతిలో మనం పెడ్తున్నవి.
మిగిలిన అవకాయ, మాగాయ, నిమ్మకాయ, టమోటా ఇవన్నీ పులవబెట్టే ప్రక్రియలో మనం పెడ్తున్నవే గాని, ఊరబెట్టే ప్రక్రియలో పెడ్తున్నవి ఎంతమాత్రం కాదు. పులవబెట్టేవన్నీ వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ పెంచేవిగా వుంటాయి. ఊరబెట్టి తయారు చేసినవి మేలు చేసేవిగా వుంటాయి. "ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి" 'భోజనం కథలు' అనే గ్రంథంలో వీటి గురించి చాలా వివరంగా విశ్లేషించాను. చూడండీ!

★ ఊరగాయలు ఎంత పాతబడినవైతే అంత మంచివి. అంటే... ఆరునెలలపాటైనా అవి మాగాలి. మాగబెట్టి వాడుకుంటారు కాబట్టే "మాగాయి" అనే పేరు వచ్చిందనుకుంటాను. ఊరగాయలేకాదు ఆహారధాన్యాలు కూడా అంతే! ఆరు

నెలలపాటు "పాతర" లో మాగిన బియ్యం అయితే ఎలాంటి అపకారం చెయ్యకుండా వుంటాయి. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటినికూడా కొంతకాలం నిలవ వుంచినవి వాడుకోవడమే మంచిది.

★ జొన్నలు వాతవ్యాధులున్న వారు తినవచ్చా అనేది పెద్ద ప్రశ్న! జొన్నలకు సహజంగా వాతదోషాన్ని పెంచే గుణం ఏమీ లేదు. అయితే, కఠినంగా అరుగుతాయి. అందుకని జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవారికి జొన్నలు పెట్టినపుడు అజీర్తిచేసి దానివలన వాతవ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వాతవ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తులకు జీర్ణశక్తి బలంగా లేనప్పుడు జొన్నలు అపకారం చేస్తాయి. జీర్ణశక్తి బాగానే వుంటే జొన్నలు మేలు చేస్తాయి.

★ మొక్కజొన్నలు కూడా అంతే! అందులోని పోషక పదార్థాలను మనం వినియోగిచుకోవాలంటే వాటిని తప్పనిసరిగా తింటూ వుండాలి. జీర్ణశక్తిననుసరించి తినాలి. మించి తింటే వాతం పెరుగుతుంది.

★ కరక్కాయలోపలి గింజ తీసేసి పై బెరడు మాత్రమే తీసుకొని, అవి మునిగేంత ఆముదం పోసి, బాగా ఉడకబెట్టి నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని 1-2 మాత్రల చొప్పున మింగుతూ ఉంటే వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

★ ఆముదంలో సగం అల్లంరసం కలిపి బాగా ఉడికించి, లోపల తడి అంతా ఆవిరయిపోయి ఆముదం మాత్రమే మిగిలేట్లు కాయాలి. బాగా చల్లారిన తర్వాత అందులో తేనె కలుపుకొని పుచ్చుకుంటే వాతవ్యాధులున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవడమే కాకుండా, కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. అందువలన వాత వ్యాధుల్ని తగ్గించడ తేలికవుతుంది.

★ అన్ని వ్యాధుల్లోనూ వెల్లుల్లి మేలు చేస్తుంది - కడుపులో మంట, పేగుపూతలాంటి బాధలున్నవారు, అమితమైన వేడి శరీరం ఉన్నవారు తప్ప అందరూ వాడుకోదగిన ఆహారపదార్థం. వాతపు నొప్పులు, కొన్ని నొప్పులు, పక్షవాతం, ఊపిరిగొట్టు నొప్పి, అజీర్తి కడుపునొప్పి, కీళ్ళవాతం, వాపులు, సయాటికా నడుం నొప్పి లాంటి బాధలున్నవారు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లి వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.

★ వెల్లుల్లి గర్భాల్ని పొట్టుతీసి, పాలలో వేసి బాగా ఉడికించి పాలన్నీ ఆవిరైపోయేక మిక్సీలో వేస్తే గుజ్జులాగా తయారవుతుంది. దాన్ని నెయ్యి వేసి వేయిస్తే తడి పోతుంది. అప్పుడు తేనె కలిపి లేహ్యంలాగా చేసుకొని ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం,

సాయంత్రం తీసుకొంటే వాతపు నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి. చికిత్స సులభం అవుతుంది. వెల్లుల్లిపాయల్ని దంచి రసం తీసి, నూనెలో వేసి బాగా కాస్తే, అందులో నీరంతా ఆవిరైపోయి కేవలం నూనె మాత్రమే మిగుల్తుంది. ఈ వెల్లుల్లి నూనెని అన్నంలో ఆహారపదార్థాలతో పాలు వేసుకొని తినవచ్చు. అన్ని వాతవ్యాధుల్లో ఈ రెండు సులభ చికిత్సలూ ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మొలల వ్యాధి, అజీర్తి, నోరు జిగురుగా ఉండడం, నోటి దుర్గంధం తగ్గుతాయి.

అతిగా తీసుకోకూడదు. అమితంగా వేడి చేస్తుంది వెల్లుల్లి !

★ కందుల్ని లేదా కందిపప్పుని బాగా వేయించి గుడ్డలో వేసి మూటకట్టి కాపు పెడితే త్వరగా నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ ఒక చెంచా శొంఠిపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో వేసి పగలంతా నానబెట్టి రాత్రికి రాత్రంతా నానబెట్టి పగలూ తాగుతూ వుంటే వాత వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. శొంఠికి నొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉన్నది కాబట్టి ఏరకమైన వాతవ్యాధిలో అయినా దీన్ని తప్పకుండా ఉపయోగించవలసి వుంటుంది. అయితే, శొంఠి కొందరికి వేడి చేయవచ్చు. అలాంటప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి - ఈ మూడింటినీ సమానతూకంలో కొని మిక్సీపట్టి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని, ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా ఇలా వాడుకోవచ్చు. లేదా శొంఠిపొడిని సమానం “సోంపు” పొడిని కలిపి కూడా ఇలానే వాడుకోవచ్చు. కడుపులో అజీర్తి, వాతం తగ్గుతాయి. ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. సరిపడని ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అది వేరే ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు తీసుకురాకమునుపే ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే దుర్గుణాలు రాకుండా నివారించగలుగుతుంది.

★ పారిజాతం ఆకులకు కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే గుణం ఉందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఆకులను ఎండించి, పైపైన దంచిన పొడిని చిక్కటి కషాయం కాచుకుని పాలుపోసి ‘టీ’లాగా తాగవచ్చు లేదా తీపి కలిపి తాగవచ్చు. కొంచెం చిరుచేదుగా ఉంటుంది. కానీ, వాతపు నొప్పుల్ని తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో అల్లం వేసి మరిగిస్తే మరింత రుచికరం. మరింత ఆరోగ్యకరం. మరింత శక్తివంతంగా నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది కూడా!

ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి పెరుగువేసి బాగా చిలికి అల్లం, ఉప్పు తగు మోతాదులో కలిపి తాగవచ్చు కూడా! సయాటికా నడుంనొప్పిలో ఇది మంచి ఫలితాలివ్వడాన్ని మేము అనేక వ్యాధుల్లో పరిశీలించి చూడడం జరిగింది!

★ ములక్కాడచెట్టు బెరడు, దాని లేత ఆకులు, ములక్కాడలు దాని వేరు - అన్నీ వాతపునొప్పులు తగ్గించే శక్తి కలిగినవే! లేతపచ్చని రంగులో వుండే ఆకులతో కూర, పులుసు, చారు లాంటివి తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా! ములగ చెట్టు వేరుని ఎండించి, దంచి ఒక చెంచా పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో తీసుకోవచ్చు.

★ సంపెంగ నూనెని కీళ్ళనెప్పులు ఉన్నచోట మర్దనచేస్తే నొప్పి తేలిగ్గా తగ్గుతుంది.

★ లవంగం కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. పేగుపూత, కడుపులో మంట లేనివారు భోజనానంతరం రెండు లవంగిమొగ్గలు బుగ్గన పెట్టుకుని నమిలి మింగితే, అజీర్తి, గ్యాస్, ఉబ్బరం రాకుండా వుంటాయి. నాలుకకు రుచి తెలుస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు, త్రేన్పులు ఆగుతాయి. వాత తీవ్రతని తగ్గించడం ద్వారా నొప్పుల తీవ్రతని కూడా తగ్గిస్తుంది.

★ లవంగాల్ని నూరి పాలలో వేసి, కాచి తాగితే రుచిగా వుంటాయి. వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. అయితే, అతిగా తీసుకోకూడదు. వేడి చేస్తాయి. చాలా పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

★ చిత్రమూలం మూలికలు అమ్మేషాపులో తేలికగా దొరుకుతుంది. ఇది "చిత్రకం" అనే చెట్టువేరు. ఇది కొంచెం కారంగా వుంటుంది. దీన్ని కషాయం కాచుకొని తాగితే మంచిది. పాలలో వేసి బాగా ఉడికించి, వడగట్టి 'టీ' కొచుకొన్న పద్ధతిలో కాచి తాగవచ్చు కూడా! వాత వ్యాధుల్లో ఇది చెయ్యగలిగే మేలు గొప్పది. పేగుల్లోపల కలిగే వ్యాధుల్లోనూ, లివర్-ప్లీన్ లాంటి అవయవాలు వాచిపోయిన వ్యాధుల్లోనూ, అమిబియాసిస్, డిసెంట్రీ, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, భయంకరమైన చర్మవ్యాధుల్లోనూ ఉబ్బసంలోనూ దీని ప్రయోగం ఎక్కువ. అన్నివాత వ్యాధుల్లోనూ దాని ప్రయోగం ఉపయోగపడుతుంది. కీళ్ళనొప్పుల్లో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. అన్నిరకాల కీళ్ళవాతా ల్లోనూ చిత్రమూలం తక్షణం ఉపశమనాన్ని కల్గిస్తుంది.

★ వెల్లుల్లిపాయలకుండే గుణాలన్నీ నీరుల్లిపాయల్లోకూడా వున్నాయి. ఉల్లికాడలకు వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేసే గుణం ఉంది. వెల్లుల్లిలా తక్షణం కాకుండా, నీరుల్లిపాయలు తేలిగ్గానూ, సౌమ్యంగాను పనిచేస్తాయి. చలవనిస్తాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ తినదగినవిగా వుంటాయి. ముఖ్యంగా మూత్రవ్యాధుల్లోను, వాతవ్యాధుల్లోనూ దీని ప్రభావం ఎక్కువ. ఉల్లిపాయల్ని మెత్తగా దంచి లేదా మిక్సీపట్టి పిండితే చిక్కనిరసం వస్తుంది. రెండు చెంచాల ఉల్లిరసంతో తేనె కలుపుకొని తాగితే అమితమైన చలువనిస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే, అతిగా తినకూడదు. వాతాన్ని పుట్టిస్తుంది కూడా!

★ వాంపువ్వు వాములోని తులసి సారం (Extract) కర్పూరంలోలాగా వుంటుంది. థైమూక అంటారు దాన్ని. తమలపాకులో ఒక పలుకుపెట్టి నమిలితే కడుపులో వాతం తక్షణం తగ్గుతుంది. అజీర్తి కారకమైనవి తిన్నప్పుడు నొప్పులు పెరిగే అవకాశం వుంటుంది. అలాంటప్పుడు దీన్ని చాల తక్కువ మోతాదులో తరచూ వాడుతూవుంటే వాతదోషం అదుపులో వుంటుంది.

★ "కర్పూరతైలం" ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని వాపు, నొప్పి ఏర్పడినచోట రాసి తేలికగా మర్దన చేస్తే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

★ కలబంద (ఎలోవీరా) గురించి ఇటీవలి కాలంలో చాలా అవాస్తవాలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. దీని రసాన్ని (గుజ్జుని) ఎండిస్తే ముసాంబ్రం వస్తుంది. అమితమైన చేదు దీని లక్షణం. బాగా వేడిచేసి చూస్తుంది. పైత్యాన్ని పెంచుతుంది. కానీ, వాతాన్ని తక్షణం తగ్గిస్తుంది. పెసరగింజంత ముసాంబ్రం తేనెతో రంగరించి తీసుకుంటే వాత వ్యాధులన్నింటిలో మేలు చేస్తుంది.

★ 'అతి మధురం' అనేది ఆ మొక్కవేరు. దీని చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో "యష్టిమధు" పేరుతో దొరుకుతుంది. అమితమైన తియ్యగా, చిరుచేదుతోకూడి వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే, వాంతి అవుతుంది. బాగా చలవ చేస్తుంది. శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. కొద్దిగా విరేచనకారి. ఈ పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు పాలలో తీసుకుని రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే, కుఈళ్ళ నొప్పులకోసం వాడుతున్న రకరకాల మందుల దుష్ప్రభావం మీద కలగకుండా చూస్తుంది.

★ అశ్వగంధచూర్ణం వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధం. ఇది అన్ని అయుర్వేద మందులషాపుల్లోని దొరుకుతుంది. పెన్నేరుమొక్క గుర్రపువాసన కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి దీన్ని అశ్వగంధ అన్నారు. దీని దుంపని ఔషధంలోకి వినియోగిస్తారు. ఇది కొంచెం వగరుగా వుంటుంది. ఈ చూర్ణంతో సమానంగదా పైనచెప్పిన **అతి** మధురం కలిపి వాడుకుంటే మంచిది.
నడుము నొప్పి, నరాలజబ్బులతో పాటు అన్ని కీళ్ళ నొప్పులలోనూ దీని ప్రభావం వుంటుంది. ఏ రకమైన చికిత్సా విధానాల చికిత్సా విధానాలలో మందులు వాడ్తున్నవారయినా సరే అదనంగా ఈ మార్గాన్ని వాడుకొంటే, దోషాలు అదుపులోకి వచ్చి చికిత్స తేలికవుతుంది.

★ "మహాయోగ రాజగగ్గులు" కీళ్ళవాత వ్యాధుల్లో అమోఘమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ, వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకొని ఈ ఔషధాన్ని వాడుకొంటే, మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ తప్పనిసరిగా పాత బియ్యం మాత్రమే వాడండి! కనీసం ఆరు నెలల క్రితం బియ్యాన్ని వాడుకోవడం మంచిది. అయితే, మరీ పాతవి వాడకూడదు. 6 నెలల నుంచి సంవత్సరం పాతబడిన బియ్యం ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. అంతకు మించినవి అపకారమే చేస్తాయి.

★ కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు మంచివే! అయితే పరిమితంగా వాడుకోవాలి. కందికట్టు, పెసరకట్టు మేలు చేస్తాయి. చింతపండు లేని పప్పుచారుని కట్టు అంటారు.

★ వాత వ్యాధుల్లో పులుపు శత్రువుగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు ఆగర్భ శత్రువులా పనిచేస్తుంది. గోంగూర, చుక్కకూర కూడా అపకారం చేస్తాయి. నిమ్మ, టమాటాలకు బదులుగా వాడుకోవచ్చు గానీ, పులుపు పెరిగే కొద్దీ ఉప్పు, కారం కూడా అధికంగా వెయ్యవలసి వస్తుంది. అందుకని ఉప్పు మానవలసిన పరిస్థితి ఉన్నవారు మొదట పులుపు మానవలసి వుంటుందన్న మాట !

★ ఇడ్లీకూడా వాతాన్నే కలిగిస్తుంది. ఇడ్లీయే కదా... అందులో ప్రమాదకరం అయినవే ఉంటాయని మనం అనుకుంటాం. కానీ, ఇడ్లీని శనగచట్నీ, నెయ్యి, కారప్పొడి, అల్లప్పచ్చడి, సాంబారు ఇవి లేకుండా మనం తినం కదా ... వాటి మాటేమిటీ ... అవి అలా ఉంచండి. పులిసిన బియ్యపు రవ్వని "ఉప్పుడు రవ్వ" అంటారు. అది వాతాన్ని బాగా పెంచుతుంది. పైత్యాన్నికూడా పెంచుతుంది. చింతపండుతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎలాంటి అపకారాలు చేస్తాయో ఉప్పుడురవ్వ కూడా అలాంటి అపకారమే చేస్తుంది. కాబట్టి ఇడ్లీని తినేప్పుడు ఇవన్నీ ఆలోచించుకోవాలి! ఆవిరిమీద ఆవపిండి, మినప కుడుము (ఇడ్లీరవ్వ కలపనిది) మేలు చేస్తుంది. షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారు ఇడ్లీరవ్వకాని, కుడుములు తినడం మంచిది.

★ జున్ను తక్షణం వాతాన్ని పెంచేదిగా వుంటుంది. జున్ను తిన్న తరువాత వాత శరీర ప్రకృతి వున్న వ్యక్తులకు నొప్పి రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి. కీళ్ళవాతం, పరువాతం తదితర వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారు జున్ను జోలికి వెళ్ళకుండా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం.

★ దుంపకూరలు- ముఖ్యంగా చేమదుంప, కంద వాతాన్ని అమితంగా పెంచేవిగా వుంటాయి. వ్యాధి ప్రబలంగా ఉన్నపుడు వీటిని తినకపోవడమే శ్రేయస్కరం.

★ ముల్లంగి, కేరెట్ మేలు చేస్తాయి. వీటిని ఏ విధంగానయినా పథ్యంగా తినవచ్చు.

★ కేబేజి, కాలీఫ్లవర్, ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యని సౌమ్యమైన కూరగాయల్ని తరచూ తినడం అవసరం.

★ చద్దన్నం వాతపు నొప్పుల్ని పెంచుతుంది. వేడి వేడిగా వున్న అన్నాన్నే తినడం అవసరం.

★ జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు వాతంచేసే గుణాన్నే కలిగి వుంటాయి. నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నపుడు వీటిని తినకూడదు.

★ గోధుమ, రాగి, సజ్జలతో తయారైన వంటకాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వడం మంచిది.

★ గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర నొప్పుల్ని కల్గిస్తాయి. వీటిని నిషేధించు కోవడం కీళ్ళ వాతరోగులకు చాలా అవసరం.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, ములగ ఆకులు నొప్పుల్ని తగ్గిస్తాయి.

★ పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ మంచివి. చల్లకవ్వంతో చక్కగా చిలికిన మజ్జిగ మేలు చేసేవిగా వుంటాయి. పెరుగుగాని, పెరుగుమీద మీగడగానీ నొప్పుల్లో ఇబ్బందిని కల్గించేవిగానే వుంటాయి. వీటిని వదిలేయడమే మంచిది.

★ శనగపిండి, పెసరపిండి, మినపపిండి లాంటి ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు కల్గిన పిండిపదార్థాలన్నీ వాతపునొప్పులు పెరిగేందుకే దోహదపడతాయి. వాటి వినియోగాన్ని వీలైనంతవరకూ తగ్గించుకో గలగడం అవసరం.

★ నూనెలో వేసి వేయించిన వంటకాలన్నీ హానికరమైనవే ఈ వ్యాధిలో! వంటకాల్లో నూనె ఎక్కువగా పొయ్యడం కూడా వాతాన్ని పెంచేదిగానే ఉంటుంది.

★ పులుపు, పులిసిన వస్తువులు, పులవబెట్టిన వస్తువులన్నీ నొప్పులకు కారణమే అవుతాయి. ఆఖరికి పులిసిన మజ్జిగకూడా అపకారమే కల్గిస్తాయి. కల్లు, కలి, తరవాణి, పుల్లపిండి, పుల్లట్లు ఇవన్నీ కీళ్ళవాతాన్ని పెంచుతాయి.

★ చక్కగా చెట్టున పండిన మామిడిపండు ఫర్వాలేదు గాని, పుల్లగా వుండే మామిడిపళ్ళు, మామిడి కాయలు ఖచ్చితంగా వాతపు నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. వీటితో తయారైన పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు మరింత హానికరం అని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదనుకొంటాను.

★ ఏటినీరు కూడా నొప్పుల్ని పెంచేవిగానే వుంటుందని బోరింగ్ పంపు ద్వారానో, బాగాలోతైన బావుల్లోనో వుండే నీరు మంచిదనీ ఆయుర్వేదం చెప్తుంది.

★ తాటిపండు, ముదిరిన తాటిముంజలు, వాతాన్ని పెంచుతాయి.

★ జున్ను వాతాన్ని బాగా కల్గిస్తుంది. అప్పటికప్పుడే వాతం పెరిగేలా చూస్తుంది.

★ చేపలు, కోడిమాంసం వాతాన్ని పెంచుతాయి. వేటమాంసం, పిట్టమాంసాలు, పావురాయి మాంసం వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

★ ఐస్‌క్రీములు, అతి చల్లని ఆహారపు పదార్థాలు, ఐస్ కలిపిన నీళ్ళు, కూల్ డ్రింక్స్ వాత వ్యాధులకు దోహదపడతాయి. నొప్పులు పెరిగేలా చేస్తాయి.

★ అతిగా కారం (గొడ్డుకారం) వ్యాధిని పెంచుతుంది. అతిగా చేదు తినడం కూడా వాతాన్ని పెంచేదిగానే వుంటుంది.

★ ప్రయాణాలు, ఎగుడు దిగుడు రోడ్లమీద నడవడం వాహనంమీద ప్రయాణించడం – అసౌకర్యంగా వుండేవన్నీ వాతాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.

★ అతిగా అలసట, స్ట్రెయినవడం నొప్పుల్ని పెంచేవే.

★ అలిసిన వ్యక్తులు మరింత విశ్రాంతి (రిలాక్స్) తీసుకుని స్నానం చేసి అప్పుడు ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆ అలసటమీదే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఇది వ్యాధిని పెంచుతుంది.

★ అతి చల్లని నీటిలో స్నానం చెయ్యకూడదు. "స్నానం శ్రమహరణాం" అన్నారు. సుఖోష్ణోదకం అటే గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే తక్షణం "శ్రమ" తగ్గుతుందని అని అర్థం.

★ ఒకసారి ఆహారం తీసుకున్నాక అది పూర్తిగా అరిగేదాకా మరొక ఆహారం తీసుకోకూడదు. వెంట వెంటనే ఆహారం తీసుకోవడంవలన వాతం పెరుగుతుంది.

★ చింత, భయం, దుఃఖం, కోపం, ఆందోళన, దిగులు – ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచే మానసిక ప్రశాంతత చాలా అవసరం. బుర్రలో ఆందోళన మొదలయ్యిందంటే నడుములోనో, మెడలోనో, మోకాళ్ళలోనో నొప్పి మొదలయ్యిందన్నట్టే!! అంత తక్షణం టెన్షన్ అనేది నొప్పిని పెంచేదిగా ఉంటుందని గుర్తించాలి. అనవసరంగా ఏ దోషమూ లేకుండా "ఉత్తిపుణ్యాన్నే నొప్పులొస్తున్నాయి – పరీక్షలు చేయిస్తే అన్నీ బాగానే వున్నాయంటున్నారు" అని చాలామంది అంటూ వుంటారు. అలాంటి అకారణపు నొప్పులకు మానసిక అంశాలు కారణం అవుతుంటాయి.

★ భోజనం తర్వాత 2-3 గంటలు ఆగి అప్పుడు నిద్రపోవాలి. పగలైనా సరే, రాత్రయినా సరే ఇదే సిద్ధాంతం ! భోజనం చేస్తూనే నిద్రకుపక్రమించడం వాతపు నొప్పులు పెరిగేందుకు కారణం అవుతుంది.

★ కాల విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. అందుకు తగ్గట్టుగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. విరేచనం కావడం లేదు కాబట్టి విరేచనాల మాత్రలు మింగడానికి అలవాటు పడకూడదు. 'సునాముఖి ఆకు' మృదు విరేచనకారి. ఎంత మోతాదులో దీన్ని తీసుకుంటే ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో చూసుకొంటూ ఎవరికివారు

తగిన మోతాదు నిర్ణయించుకొని సునాముఖి ఆకుని వాడుకోవాలి. సునాముఖి ఆకుని ఎండించినదే పెద్ద కిరాణాషాపుల్లో దొరుకుతుంది. దొరక్క పోతే అడిగి తెప్పించుకోండి. దీన్ని కారప్పొడిలా అన్నంలో తినవచ్చు. టీపొడి బదులుగా సునాముఖి పొడిని వేసుకొని 'టీ'లాగా కాచుకొని తాగవచ్చు. సమానంగా ధనియాల పొడిని కలిపి చారు కాచుకొని తాగవచ్చు. నేరుగా మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

★ కొందరికి ముఖం కడుక్కునేప్పుడు నాలికని రాపాడి వాంతిచేసుకునే అలవాటుంటుంది. ప్రొద్దున్నే పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేస్తూ ముఖం కడుక్కుంటుంటారు. బలవంతంగా వాంతి అయ్యేలా చేయడం వలన వాతం పెరిగి ముఖానికి, మెదడుకు, మెడకు సంబంధించిన వాతవ్యాధుల్ని పెంచుతుంది.

★ అతిగా తినడం ఎంత ప్రమాదమో అసలు తినకపోవడం కూడా అంతే ప్రమాదం. అతిగా ఉపవాసాలు, పగలు 3-4 గంటలదాకా భోజనం చెయ్యకపోవడం, రాత్రిపూట 11 దాటినా ఇంకా టీవీలకు అతుక్కుపోయి భోజనాలదికాలు ముగించకపోవడం మనకు తెలియకుండానే మనల్ని వాతవ్యాధులవైపు నడిపించుకుపోయే అంశాలు.

★ చల్లగాలుల్లో తిరగడం, మంచులో తడవడం, తడిప్రదేశంలో పడుకోవడం, ఎక్కువసేపు నీళ్ళలో నానడం ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచే పనులే.

మనం రోజూ చూస్తున్న అనేక వాతపు నొప్పుల్ని పెంచేవే ఎక్కువగా వుంటాయి. బరువులు మోయడం లాంటి పనులవలన మాత్రమే నొప్పులు వస్తాయనేది నిజం కాదని, మన ఆహార విలువల ప్రభావం నొప్పులమీద ఎక్కువగా వుంటుందని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

ఇవన్నీ ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్స్. అంటే, నొప్పుల్ని పెంచే పనులు. వీటిని మానకుండా కేవలం డాక్టర్‌గారి మందులతోనే ఈ వ్యాధిని తగ్గించాలని కోరుకోవడం కీళ్ళవాత వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారడానికి ముఖ్య కారణం.

వైద్యులుకూడా రోగికి తగిన జాగ్రత్తలు చెప్పడంలో తక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారు. ఎక్కువ పథ్యం చెప్తే రోగి భయపడి చికిత్సకు రాకుండా పారిపోతాడనే భయంకూడా ఉండి ఉండవచ్చు. అలా నెగెటివ్‌గా ఆలోచించే రోగులు లేకపోలేదు. వారి నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం కారణంగా సంవత్సరాల తరబడి ఈ వ్యాధిని అనుభవిస్తూనే వుంటున్నారు కదా... ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత మొదట మనమే మారాలి -

అంతేగాని మార్చవలసింది డాక్టర్‌ని కాదు-" అనే గ్రహింపు కలిగితే ఆశించిన ప్రయోజనం నెరవేరినట్టే!

ఆహార విహారాల ప్రభావం వ్యాధిపైన వుంటుందని వైద్యులకు, స్పెషలిస్టులకు తెలిక కాదు. కానీ, అంత టైం వెచ్చించి రోగిని కూర్చోబెట్టి హితబోధ చేసే అవకాశం ఉండదు. మరీ ఎక్కువగా పథ్యం చెబితే ఆయుర్వేద డాక్టర్‌లా చెప్తున్నాడని ఎవరైనా అనుకొంటారేమోననే భయం కూడా కొందరు వైద్యుల్లో నేను గమనించాను.

వైద్యులు ఆశించవలసింది రోగికి మేలు కలగడమే! రోగికి ఉపయోగపడే ఒక చిన్న సలహా జీవిత గమనాన్నే మార్చగలగవచ్చు. ఇతర వైద్యవిధానాలమీద చిన్నచూపు ప్రదర్శించడం, ఎదురుగాలేని ఆ వైద్యులపట్ల రోగిముందు చులకనగా మాట్లాడటం, తామేదో ఆంగ్లేయులమైనట్లు వ్యవహరించడం కొందరు పెద్ద వైద్యుల్లో అలవాటుగా వున్న ఒక దుర్లక్షణం. చివరికి ఇది రోగికే అపకారం కలిగిస్తుంది. వ్యాధికి సంబంధించినంతవరకు వివిధ వైద్యవిధానాల్లో దేని పరిమితులు దానికుంటాయనే గ్రహింపు అందరికీ ఉండాలి. రోగికూడా వ్యాధి స్వరూప, స్వభావాలను అర్థం చేసుకోవాలి. తనకు చికిత్స చేస్తున్న వైద్యుని తన సందేహాలు అడిగి తీర్చుకోవాలి. రోగానికి కారణం అవుతున్న అంశాల్ని తాను వదులుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. దీర్ఘవ్యాధుల్లో వైద్యుడి పాత్ర కన్నా, ఔషధం పాత్రకన్నా రోగిపాత్ర చాలా సందర్భాల్లో ప్రధానంగా వుంటుంది.

ఆ మేరకు రోగి తనకు తాను ఎన్నుకున్నదే కావడానికి ప్రయత్నించాలి. వైద్యుడు కూడా రోగిని ఎడ్యుకేట్ చేయడంపట్ల శ్రద్ధ చూపించాలి.

వైద్యుడు, రోగి మధ్య వుండే ఆత్మీయ సంబంధాలే ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టగలుగుతాయి.

రోగితో సస్నేహంగా కలిసిపోయే వైద్యుడికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం అవసరంకూడా!!

కీళ్ళనొప్పుల వ్యాధులపై పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు

ఆమవాతారి వటి

కీళ్ళనొప్పులో, కాళ్ళనొనొప్పులో, నడుంనొప్పులో, మోకాళ్ళ నొప్పులో రాకుండా ఎవరుంటారని చాలామంది అభిప్రాయం, మెషీన్‌లో ఆయిల్ అయిపోతే, పార్టులు అరిగిపోయినట్లే కీళ్ళు అరిగిపోయి నొప్పులు వచ్చేస్తాయని వీరి దృఢమైన నమ్మకం. కనీసం యాభైవేల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టించగల్గినన్ని పరీక్షలు నొప్పులకు కారణం

కనుక్కోవడానికి మన ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం చెయ్యగల్గుతున్నారు. అన్ని పరీక్షలు చేశాక, వారు చెప్పేదేమిటి ... ఆ "బ్రూ ఫెన్" బిళ్ళ వేసుకోండి నొప్పులు వచ్చినప్పుడు అనేకదా... అని పెదవి విరుస్తుంటారు ఈ నొప్పులతో విసిగి వేసారిపోయిన దీర్ఘరోగులు.

"కీళ్ళు అరిగిపోయినాయి... అరిగిపోయాక చేసేదేముంది? నొప్పులు పెరిగినప్పుడు నొప్పి బిళ్ళలు వేసుకోండి, రెస్ట్ తీసుకోండి ఇంతకంటే చేసేదేమీ లేదు" అని మాత్రమే డాక్టర్లు చెప్తున్నారనీ, ఇంక విసుగొచ్చి డాక్టర్ల దగ్గరకు పోవడం మానేసి మందుల షాపులో నొప్పిబిళ్ళలు కొనుక్కొచ్చి వాడుకొంటూ ఉంటామని ఎంతో నిరుత్సాహంగా చాలామంది రోగులు చెప్పుకొంటూ ఉంటారు.

అందుకే మళ్ళీ కీళ్ళ నొప్పుల గురించి చెప్పి మిమ్మల్ని విసిగించకుండా, కొన్ని కొత్త కొత్త విషయాల్ని అవి పాతవే అయినప్పటికీ, మనలో చాలామంది సీరియస్‌గా ఆలోచించని విషయాన్ని సరికొత్తగా మీకు చెప్తాను.

ఒక్కొక్క విషయం గురించి విశదంగా వివరిస్తాను. సీరియస్‌గా ఆలోచించండి. ఆలోచిస్తే, కీళ్ళ నొప్పుల బాధనుంచి బైటపడటం ఎలాగో మీకే అర్థం అవుతుంది.

సయాటికా నడుం నొప్పికి కారణాలు

రోజూ మనం ఇష్టారాజ్యంగా మనకి ఎప్పుడు ఏదితోస్తే అది ఎలా పడితే అలా తింటూనే వుంటాం. అలా తినడం మనకు హక్కు. మనకు తినాలనిపించినప్పుడు హోటల్‌కి వెళ్ళి తినడానికి ఎవరి పర్మిషన్ అక్కరలేదు కదా... కాబట్టి మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మనం ఆహారం తీసుకోవచ్చు.

కానీ ఆ తీసుకొనేప్పుడు కొన్ని చిన్ని సున్నితమైన అంశాలున్నాయి.

★ మీ శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు నొప్పులు పెరుగుతాయి.

★ ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కూడా నొప్పులు పెరుగుతాయి. ఉదాహరణకి పెరుగన్నం తిన్న తర్వాత టీ తాగే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. నడుం నొప్పిగాని, కీళ్ళ నొప్పులుగాని పెరగడానికి అదొక కారణం.

★ విరుద్ధ ఆహారాలు తీసుకొన్నట్లుగానే విరుద్ధ చేష్టలు కూడా మనం చాలా చేస్తుంటాం. ఉదాహరణకు రాత్రిపూట నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో అర్ధరాత్రి దాటేదాకా టీవీలముందు కూర్చుని కాలక్షేపం చేస్తుంటాం. తెల్లవారుజామున లేవాల్సిన సమయంలో గుర్రుపెట్టి పొద్దుట 8 గంటలదాకా లేవం, మధ్యాహ్నం పనిచేసుకొనే సమయంలో అన్నం తింటూనే పక్కమీదకు వాలిపోతుంటాం. ఇలా ప్రకృతివిరుద్ధంగా

అనేక పనులు చేస్తుంటాం. ఆకలయ్యేప్పుడు హోటళ్ళకెళ్ళి కాఫీలు, టీ తాగుతాం. మలమూత్రాలను వాటి టైంకి వాటిని సక్రమంగా అయ్యేలా చూసుకోం. ఇప్పుడు కాదులే తర్వాత వెళదాం అంటూ వాయిదా వేయాలని చూస్తుంటాం... ఇవన్నీ కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంపొందించే అంశాలని మనం గమనించం.

★ జీవి శరీరంలోంచి పోయేవరకూ ప్రయత్నం చేసి జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలి. నిజానికి మనం పేగుల గురించి, జీర్ణశక్తి గురించి ఆలోచించేది చాలా తక్కువ.

★ శరీరానికి ఎంత శ్రమను కల్గిస్తున్నామో అంతే ఆహారాన్ని శరీరానికి అందించాలి. ఎంత ఆహారాన్ని మనం తీసుకుంటున్నామో అంత జీర్ణశక్తి కూడా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

★ జీర్ణశక్తికి మించిన ఆహారం తీసుకోవడం అజీర్తికి ముఖ్యకారణం. మించిన ఆహారం అంటే ఎక్కువగా అన్నం తినడం అని అర్థం కాదు. ఎంత తిన్నాం అనే దానికన్నా ఎటువంటి ఆహారం తీసుకున్నాం అనేది ముఖ్యం. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నా వచ్చే ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ, తక్కువగా తిన్నాసరే, అరగని కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు అజీర్తి ఏర్పడటం, దానివలన వాతం పెరిగి నొప్పులు ఏర్పడతాయి.

★ ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా జీర్ణశక్తిని పదిలం చేసుకోవాలి.

★ అజీర్తి, పుల్లటి త్రేన్పులు, గ్యాస్‌ట్రబుల్, కడుపులో మంట, నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఏర్పడితే తప్పకుండా నొప్పులు పెరిగి తీరతాయి.

★ వ్యాయామం తగినంత లేకపోవడం, ఇందాక మనం చెప్పుకొన్నట్లు ఎంత ఆహారం తీసుకొంటున్నామో అంతమేర శరీరాన్ని కష్టపెట్టడం జరగనప్పుడు శరీరంలో కీళ్ళ నొప్పులవంటి అవలక్షణాలు తప్పకుండా వస్తాయి.

★ "నిశ్చలం" అంటే కదలకుండా కూర్చునేవారికి, వైట్‌కాలర్ వృత్తుల్లో ఉన్న వారికి, తగినంత వ్యాయామం చేసే అవకాశం లేనివారికి కీళ్ళ నొప్పులొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది.

★ వ్యాయామం చేసే అలవాటున్న వారిలోకూడా కొందరికి కొన్ని విచిత్ర అలవాట్లుంటాయి. ముఖ్యంగా పట్నవాసుల్లో ఈ అలవాటు చాలామందికుంది.

★ షటిల్ ఆడటమో, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేయడమో బాగానే చేస్తారు. ఇంట్లోంచి అలా ఎక్సర్‌సైజ్‌ల కోసమో, జాగింగ్ కోసమో తెల్లారుతూనే బయల్దేరతారు.

కానీ. వెళ్ళేటప్పుడు దారిలో ఆగి హోటల్లో ఓ ఉల్లిదోశ తిని వెళ్తారు. లేదా వ్యాయామం అయిపోగానే... బోలెడంత కష్టపడిపోయినట్లు గుంపులుగా చేరి అట్లు, పూరీలు లాగించేస్తుంటారు. వ్యాయామానికి ముందుగానీ, తర్వాతగానీ ఇలా నూనె పదార్థాలు తింటే కీళ్ళనొప్పులు తప్పకుండా వస్తాయి.

★ ఇలా తింటూ వ్యాయామం చేసేకన్నా అసలు చేయకుండా ఉండటం తక్కువ ప్రమాదకారి అవుతుంది. కీళ్ళవాతం ఎందుకొస్తుందో, నొప్పులు తగ్గకుండా ఎందుకు పెరుగుతుంటాయో, మందులు ఎన్ని వాడినా ప్రయోజనం ఎందుకు కనపడటం లేదో... ఇవి చదివిన తర్వాత తేలికగా అర్థం అవుతుంది.

★ ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో వాతం పెరిగి నొప్పులు రావడానికి ఇంకా అనేక అంశాలు చెప్పారు. 'వాతం' అనేది మైక్రోస్కోపులకు దొరికేదీ, పరీక్షల్లో తేలేదీ కాదు. అనుభవం మీద ఎవరికివారు పరీక్షించి చూస్తే తెలుస్తుంది.

★ కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, సయాటికా నొప్పివంటి దీర్ఘవ్యాధులు ఒక్కోసారి విపరీతంగా పెరగడానికి, ఒక్కోసారి ఉపశమించడానికి కారణాలు మన ఆహార విహారాల్లోనే ఉంటాయి.

★ నెయ్యిలేకుండా డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం తీసుకోవడం నొప్పులు పెరగ దానికి కారణం. నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడవద్దు. కానీ నెయ్యిని పరిమితంగానైనా వాడండి.

★ అతి చల్లని పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింక్స్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రిజ్‌లోంచి తీసి నేరుగా వాడుకునే ఆహారపదార్థాలన్నీ కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతాయి.

★ అవసరం అయినదానికన్నా తక్కువ తినడం, అతిగా ఉపవాసాలుండటం, ఆకలిని చంపుకోవాలని చూడటం వలస కీళ్ళనొప్పులొస్తాయి.

★ సెక్స్ కార్యక్రమాలు ఎక్కువగా జరపడం, అదే పనిగా సెక్స్‌ధ్యాసలో జీవించడం, బ్లూ సినిమాలు, బూతు పుస్తకాలు చదువుతూ అతిగా ఉత్తేజాన్ని పొందడం వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కువవుతాయి.

★ అతిగా ప్రయాణం చేయడం, శరీర దారుఢ్యంకన్నా ఎక్కువగా కష్టపడటం, అలవాటులేని బరువుపనులు చెయ్యడంవలన నొప్పులు కొత్తగా వస్తాయి. పాతవి తిరగబెడతాయి.

★ కూర్చునే పద్ధతిలోనూ, పడుకునే పద్ధతిలోనూ సుఖం లేకుండా .... అడ్డ దిడ్డంగా కూర్చోవడమో, పడుకోవడమో, ప్రయాణం చేయడమో చేస్తే కచ్చితంగా నొప్పులు వచ్చితీరతాయి.

★ ఇంకా, అన్నింటికన్నా అతి ముఖ్యమైన కారణం దిగులు (లేక) ఆందోళన .... ఇవి మనిషికి రకరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. మైగ్రేయిన్ తలనొప్పి, కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, మలబద్ధత, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి ఇలాంటివన్నీ కేవలం దిగులు, ఆందోళన వలన మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెడ్తుంటాయని గమనించండి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, దిగులు, కోపం, ఆవేశం, అసూయ వంటివాటిని మానసిక దోషాలుగా చెప్తుంది. ఈ దోషాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. నొప్పులు రావడానికి కారణం అవుతాయి.... అదీ సంగతి !

★ కీళ్ళవాతం అంటే కీళ్ళల్లో నెప్పులు బయల్దేరడమే! కీళ్ళవాతం వచ్చినట్లు సయాటికా నడుంనొప్పి కూడా వస్తుంది.

★ అరచేతులు, పాదాలు, భుజాలు, మోచేతులూ, చీలమండలం, మోకాళ్ళు, నడుంకింద, రెండుపిర్రల మధ్యభాగం (చట్ట), తుంటి భాగం, తొడలు ఇవన్నీ నొప్పి పుడుతూ వాచిపోతాయి. వాపు కల్గినచోట తేలుకుట్టినట్లు పోటు - బాధ.

★ ఇవి ఇలా వుంటే, వ్యాధివచ్చిన వారికి అన్నం సహించకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, నోట్లో నీళ్ళూరడం, పేగులు అరవడం, కడుపులో నొప్పి, మంట వంటి లక్షణాలు కూడా కన్పిస్తాయి.

★ శరీరం బరువెక్కిపోయిందంటూ ఉంటారు. ఏ పనిచెయ్యాలన్నా ఉత్సాహం ఉండదు. జడత్వం ఆవహించినట్లుంటుంది. నాలుక ఎండిపోయినట్లుంటుంది. దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంటుంది.

★ ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లు ఒళ్ళంతా పోట్లు పెడుతున్నాయని బాధపడతారు. అదేపనిగా మూత్రానికి వెళ్తుంటారు. నిద్రపట్టడంలేదని అటూ ఇటూ కొట్టుకుంటారు.

★ వీటన్నింటినీ మించి అసలైన బాధ విరేచనం ఫ్రీగా అవదు. ప్రతిరోజూ విరేచనం కోసం రకరకాల హైరానాలు పడితేగానీ చివరికి "మోక్షం" రాదు.

★ కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులతోపాటు ఈ చెప్పిన లక్షణాలలో ఏవీ కన్పిస్తున్నా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోకపోతే జాయింట్లు శరీరంలో ఎక్కడివక్కడ బిగుసుకుపోయి, వంగిపోతాయి. జాయింట్లు బిగుసుకుపోయిన తర్వాత చికిత్స చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు.

కీళ్ళ నొప్పుల్ని తగ్గించే ఉపాయాలు

సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం వంటివి మొదలయ్యాక ఏ వైద్యంలో మందులు వాడాలి ... ఎలా వాడాలనే సందేహం కల్గుతుంది కదా... ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు తీసుకుంటున్నా మీకు తక్షణం ఉపయోగపడే కొన్ని సూచనలు చెప్తున్నాను.

★ నొప్పులు వచ్చినపుడు మొదట జీర్ణశక్తి పెరగడంకోసం తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం మొదలుపెట్టండి.

★ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చెమటపట్టేలా వ్యాయామాదులు చెయ్యండి. నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండి, కదలలేని పరిస్థితుల్లో దుప్పటి కప్పుకోవడం, తలుపులు వేసుకోవడం, తాటాకు మంట వేసి, దానివేడికి దగ్గరగా నిలబడటం వంటి ప్రక్రియల ద్వారా అధికంగా చెమట పట్టేలా చూసుకోండి. చెమటపట్టడంకోసం అతిగా ఎండలో కూర్చోకండి. అందువలన పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. తెల్లవారుతూ ఉండగా వచ్చే 'లే ఎండ' లో కూర్చోవడం మంచిది. సన్‌బాత్ మంచిది.

★ ఆవిరిపట్టించినా చెమట పట్టుందిగానీ, అలా చెయ్యవద్దని యోగ రత్నాకరమణి వైద్యగ్రంథంలో స్పష్టంగా చెప్పారు. నూనె రాయడం నొప్పి తగ్గించే తైలాలు పట్టించడం కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో మంచిది కాదు. ఇసుకగానీ, ఉప్పుగానీ ఎర్రగా బాండీలో వేయించి, వేడిమీదే దాన్ని గుడ్డలో వేసి, నొప్పి, వాపులు కల్గినచోట కాపుపెట్టండి. పోట్లు తగ్గుతాయి.

★ **INFRAREDLAMP** తో ఎర్రని కిరణాలను నొప్పి కల్గినచోట చూపిస్తే వేడి ఎక్కి పోట్లు ఉపశమిస్తాయి. ఇది చూపించడానికి నూనెలు, తైలాలు రాయనవసరంలేదు. మంచి గంధాన్ని నొప్పి, వాపులు కల్గినచోట పట్టువేయండి. నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ శొంఠి, పల్లేరుకాయలు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణం చేసుకొని ఓ సీసాలో ఉంచుకోండి. దీన్ని ఒక చెంచా పొడిని పాలతోవేసి బాగా రెండుమూడు సార్లు పొంగులొచ్చేదాకా మరిగించి వడగట్టి, పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి. కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి ఇతర నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ ఖర్జూరాలు, శొంఠి, కరక్కాయ పైబెరడు, వసకొమ్ములు ఇవన్నీ పెద్ద పచారీ కొట్లలో తప్పకుండా దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చుకొని, మెత్తగా దంచి, ఇందాక చెప్పినట్లే పాలలో వేసుకొని బాగా మరగబెట్టి త్రాగండి. ఇదే "టీ" అనుకొని, టీపొడి లేకుండా, దీంతో టీ కాచుకొని రోజూ రెండుపూటలా త్రాగండి. నడుంనొప్పి కీళ్ళవాతం, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పేగులు బలసంపన్నం అయి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

★ 'సారంగధర సంహిత' అనే వైద్యగ్రంథంలో 'పంచసమచూర్ణం' అనే ఫార్ములా ఒకటి చెప్పారు. దీన్ని మీకు మీరుగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

★ వేయించిన శొంఠి - 100 గ్రా॥ గింజ తీసేసిన కరక్కాయ పైబెరడు 100 గ్రా॥ వేయించిన పిప్పళ్ళ 100 గ్రా॥ తెల్లగడ వేరు 100 గ్రా॥ సౌహార్చ లవణం (లేదా సైంధవలవణం) 100 గ్రా॥ ఈ ఐదూ పెద్ద పచారీ షాపుల్లో సాధారణంగా దొరుకుతాయి. ఈ ఐదింటిని మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి జల్లించండి. ఈ మెత్తటి పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. లేదా అన్నంలో కలుపుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తినండి. 1/2 చెంచాలపొడిని మూడుపూటలా వేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ విడవకుండా వాడితే, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, లివర్ జబ్బులు, మొలలు తగ్గుతాయి.

★ ఇప్పుడు చెప్పిన ఫార్ములాలన్నింటినీ నిర్భయంగా ఏ మందులు వాడుతున్న వారైనా సరే, వాటినికూడా కలిపి వాడితే ఆ మందులు ఇంకా త్వరగా పనిచేస్తాయి. వెంటనే మార్పు కన్పిస్తుంది.

కీళ్ళ నొప్పులు, సయాటికా నడుంనొప్పికి తక్షణం నివారణ అమవాతారివటి

కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులమీద అద్భుతంగా పనిచేసే చక్కటి ఔషధం. "రసేంద్రసార సంగ్రహం" అనే ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో ఉంది. "అనువాతారి వటి" అనే పేరుతో ఈ ఔషధాన్ని వర్ణిస్తూ ఇది ఎన్నిరకాలుగా ఉపయోగ పడ్తుందో వివరంగా చెప్పారు.

★ నడుంనొప్పి విశేషించి సయాటికా నడుంనొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

★ కీళ్ళలో వాపులొచ్చి, కీళ్ళస్వరూపం మారిపోయి, ముందుకూ, వెనక్కూ వంగని పరిస్థితిలోకి వెళ్తున్న కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో సైతం అనువాతారివటి మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

★ కీళ్ళలో వాపు, టాన్సిల్స్, వాపు, లివర్ స్ప్లీన్‌లలో వాపు, గడ్డలు, చీము గడ్డలు వంటి వాటిమీద కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధుల్లో మీరు వాడ్తున్న మందులకు అదనంగా ఈ ఆమవాతారివటిని కూడా కలిపి వాడితే మంచి మార్పు కన్పిస్తుంది.

★ అన్న హితవు కల్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. ఇవికాక ఇంకా అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఈ ఔషధానికి చెప్పడం జరిగింది. అయితే ప్రస్తుతం మనం కీళ్ళలో వాపులు, నొప్పులు గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి ఈ ఔషధాన్ని ఇంతవరకే మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

నొప్పులు తగ్గాలంటే ఇవి పాటించాల్సిందే ....!

కీళ్ళలో నొప్పులు, నడుంనొప్పి, ముఖ్యంగా సయాటికా నడుంనొప్పి, తలనొప్పి, కీళ్ళలో వాపులతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడ్తున్నవారికి ముఖ్యమైన కొన్ని సూచనలు ఇస్తున్నాను.

★ విడవకుండా ప్రతిరోజూ 'అమవాతారివటి"ని రోజూ రెండు లేక మూడు సార్లు వేసుకొని వేడినీరు త్రాగండి. ఓపిక ఉత్సాహం ఉన్నవారు ఇందాక చెప్పిన ఫార్ములాల్లో ఏది వీలైతే దాన్ని స్వంతంగా చేసుకొని 'టీ' కాచుకొని అమవాతారివటి' వేసుకున్నాక తాగితే, "అమవాతారివటి" మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

★ ఉప్పుకాని, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలతో కాపుగానీ రోజూ విడవకుండా పెట్టుకోండి.

★ నడుంనొప్పి ఉన్నవాళ్ళు ఎగుడూ, దిగుడూగా వున్న నేలమీదగాని, నవ్వారు మంచం, మడతమంచం, నులకమంచాలమీదగాని పడుకోకూడదు. బల్లమీదగాని, నునుపు నేలమీదగాని, మెత్తటి సన్నని పరుపు లేక బొంత వేసుకొని పడుకోండి.

★ నొప్పి తగ్గేవరకు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఎక్కువ ప్రయాణాలు, అలిసిపోవడాలు, బరువు లేపటాలు చెయ్యకండి.

★ పులుపు పదార్థాలు, గోంగూర, బచ్చలి, చేపలు, రొయ్యలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, పెసరకట్టు, మినపకట్టు, ఇడ్లీ, పూరి, ఉప్మా వంటి టిఫిన్లు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు పూర్తిగా మానేస్తే కీళ్ళవాతం త్వరగా తగ్గుతుంది. మిగతా నొప్పులన్నీ పోతాయి. సయాటికా నడుంనొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

★ బీరకాయ, పొట్లకాయ, సొరకాయ, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, క్యారెట్, క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి వంటి ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.

ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో మనం మరిచిపోయిన అనేక అద్భుత వంటకాలున్నాయి. వాటివలన కలిగే మంచి చెడులు రెండూ వివరంగా చర్చించడం కూడా జరిగింది ఈ గ్రంథాలలో.

అలా మనం మరిచిపోయిన ఓ పాయసం "లప్సికా" గురించి మీ కోసం ఈ ప్రత్యేక పరిచయం చేస్తున్నాను.

గోధుమ పిండిని నేతిలో దోరగా వేయించి అట్టిపెట్టుకోండి. పాలు చక్కగా కాచిన తర్వాత అందులో తగినంత పంచదార వేసి కరిగినతర్వాత ఈ వేయించిన గోధుమ పిండిని అందులో కలిపి చక్కగా ఉడికేవరకూ వుంచండి. కాసింత లవంగాలు,

మిరియాలు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వంటివి కలిపి దింపండి. అంతే సింపుల్ ... లప్సికా తయారయ్యింది.

ఇది తింటే, అమితమైన బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరాన్ని దృఢంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

వాతవ్యాధులు ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి ఉన్నవారు, బి.పి. ఉన్నవారు, కడుపులో బాధలున్నవారు దీన్ని తింటే చాలా తేలికగా అన్పిస్తుంది. కఫం ఎక్కువ చేస్తుంది కాబట్టి ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబులున్న వారు మాత్రం చూసి తీసుకోవడం మంచిది.

కొంచెం కష్టంగా అరుగుతుంది. కానీ, కొద్దిగా తినగానే సంతృప్తి కల్గుతుంది. మంచి గోధుమ పిండిని తెచ్చుకొని మీరూ 'లప్సికా' తయారుచేయండి.

చదువుకునే పిల్లలు స్కూల్‌నుంచి ఇంటికి రాగానే వాళ్ళకి ఏం పెట్టాలని ఆలోచించేవారికి ఈ 'లప్సికా' మంచి ఉపాయం, పిల్లలకు మంచి ఆహారపదార్థం ఇది!!

ఎముకలు మెత్తబడిపోయి, కీళ్ళు వాచిపోయి, పోట్లెత్తే వ్యాధికి

"గగనాది వటి"

ఎముకలు మెత్తబడిపోయాయిటండీ కీళ్ళు అరిగిపోయారన్నారండీ, జాయింట్‌లో నీరు చేరిందని చెప్పారండీ, ఎముకలు గోగుపుల్లల్లా డొల్ల అయిపోయి, పుటుక్కున విరిగి పోతున్నాయండీ... ఇలా ఎముకల గురించి ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో బాధ చెప్తూ ఉంటారు.... మన వింటూ ఉంటాం!

క్రింద కూర్చుని లేవబోతూ ఎడంచెయ్యి నేలమీద ఆసరాగా ఆన్చిన ఒకావిడకి ముంజేతి కీలు ఫ్రాక్చర్ అయ్యింది. ఇంత మాత్రానికేనా...? అనడిగితే "అంతే" అని సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

నడుస్తూ నడుస్తూ రోడ్డుమీద గోతిలో కాలుజారి తూలి క్రిందపడిపోయిన ఒకాయనకి తుంటి ఎముక విరిగిపోయింది. మెట్టుకీ, మెట్టుకీ మధ్య మెట్టు లేదనుకొని ఆదరా బాదరాగా దిగబోయి, ఒక్కసారిగా నడుం అదిరి శాశ్వతంగా నడుం నొప్పికి గురి అయ్యింది ఒకావిడ.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎముకల గురించి చిత్ర విచిత్రమైన కథలెన్నో కన్పిస్తాయి.

ఎముకల్లో ఎముక పదార్థం (Bone Mass) తగ్గిపోయి, ఎముకలు డొల్లగా మారిపోవడం వలన అవి నిజంగానే గోగుపుల్లల్లా ముట్టుకుంటే పుటుక్కున విరిగేంత

బలహీనంగా తయారవడం ఈ పరిస్థితికి కారణం. దీన్నే ఆంగ్లేయ వైద్యంలో 'Osteoporosis' అంటారు.

ఆయుర్వేద పరిభాషలో ఇది "అస్థి క్షయం" గా వర్ణించబడింది. ఇంతకీ ఎముక పదార్థాలు ఎందుకు, ఎప్పుడు ఎలా నశించిపోయి ఈ విధమైన అస్థి శైథిల్యత అనేది ఏర్పడుతుందో తెలుసుకోవాల్సిన బాధ్యత 40 ఏళ్ళ పైబడిన ఆడా మగా అందరికీ ఉంది.

ఒకప్పుడు ఆస్టియో పోరోసిస్ అనేది - ఎముక పదార్థం నశించి ఎముకలు శిథిలం కావడం అనే లక్షణంగానూ, నెలసరి ఆగిపోయే వయస్సులో ఆడవారికి సహజంగా వచ్చే వ్యాధిగా భావించేవారు.

మనిషి సగటు ఆయుఃప్రమాణం పెరిగిన తర్వాత, ఎముకలు శిథిలం కావడం అనేది నలభై సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీ పురుషులందరికీ సర్వసామాన్య లక్షణంగా మారిపోయిందిప్పుడు.

ఎముకలు శిథిలం అయితే ఏమౌతుంది?

ఎముకల్లో ఎముక పదార్థం తగ్గిపోవడం అనేది రోజూ కొద్ది చొప్పున క్రమేణా జరిగే అంశం. శరీరానికి ధాతునష్టాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పూడ్చుకునే శక్తి ఉంది. ప్రతి రోజూ కొంతభాగం అస్థిధాతువు నష్టపోయినా, మళ్ళీ కొత్త ఎముక పదార్థం తయారయి ఆ లోపం భర్తీ అవుతుంటుంది. కానీ, కొందరిలో నష్టం శాతం ఎక్కువ, భర్తీ అయ్యే శాతం తక్కువ అయినప్పుడు ఆస్టియో పోరోసిస్ అనే వ్యాధి లక్షణం ఏర్పడుతుందన్న మాట!

40 ఏళ్ళు దాటిన తర్వాత అస్థిధాతువు తగ్గిపోవడం స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ జరగవచ్చు. ఆడవారిలో మెనోపాజ్ (నెలసరి ఆగిపోయే) సమయంలో ఈ పరిస్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వెన్నుపూసల్లోనూ, నడుముభాగంలోనూ ఈ అస్థిధాతువు ఎక్కువగా నష్టం అవుతుంది! ముంజేతుల్లోనూ, పిక్కలభాగంలో కూడా ఈ నష్టం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు కూడా!

1) వయసు పెరిగే కొద్దీ చూపు త్వరగా తగ్గిపోవడం, జుత్తు అధికంగా రాలిపోవడం చాలామందిలో మనం గమనించవచ్చు. అందుకు కారణం అస్థిధాతు వైఫల్యమే! వినికిడి శక్తి తగ్గిపోవడం కూడా ఇందుకే!
2) నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, అందుకోసం అధికంగా నిద్రమాత్రలు అదే పనిగా మింగడం, టెన్షన్ పెరిగిపోవడం ఇవన్నీ ఆస్టియో పోరోసిస్ వలన కూడా వస్తాయి.
3) ఎముకలు డొల్లగా మారిపోవడం వలన చిన్నపాటి అదురుదుకు కూడా విరిగిపోయి ఫ్రాక్చర్ అయి చాలా ఇబ్బంది పెడ్తుంది.

4) బి.పి.కి వాడే మందులు చక్కగా డాక్టర్‌గారికి చూపించుకొని శ్రద్ధగా వాడకపోతే, ఒక్కోసారి బి.పి.బాగా తగ్గిపోయి కూర్చుని లేస్తే చాలు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. పడ్డాం అంటే ఫ్రాక్చర్ అయ్యిందన్నమాటే!

5) యోగ రత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో ఎముకల లోపం వాతం ప్రకోపించినప్పుడు... ఎముకల లోపలగాని, ఎముకల లోపల ఉండే మూలుగు (మజ్జ) (Bone Marrow) లోపలగాని, వాతదోషం ప్రకోపించినప్పుడు ఎముకలు, కీళ్ళు, ముఖ్యంగా వేళ్ళ కణుపులు ఇవి పగులగొట్టినట్లుగా బాధపెడ్తాయనీ, కీళ్ళలో అమితమైన నొప్పులు కలుగుతాయనీ ఎముకల్లో బలం క్షీణించి పోతుందనీ అందువలన మాంసధాతువు కూడా క్షీణిస్తుందనీ, నిద్రపట్టకపోవడం.... ఎప్పుడూ ఒళ్ళంతా నెప్పులు, ముఖ్యంగా కాళ్ళనొప్పులనేవి కలుగుతాయని స్పష్టంగా చెప్పారు.

6) తరచూ ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు కలుగుతుంటే ఎముకల్లో శైథిల్యం జరుగుతోందేమో పరీక్ష చేయించడం అవసరం అని ఈ నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

7) చాలా చిన్నవయసులోనే 40 ఏళ్ళకన్నా ముందే ముట్టు ఆగిపోయిన ఆడవారికీ, చిన్నవయసులోనే గర్భసంచి తీసేసిన ఆడవారికీ ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ తగ్గిపోవడం వలన కూడా ఎముకల్లో శిథిలత్వం కలుగుతుంది.

8) ఫిట్స్ జబ్బులకు వాడే మందులు, అలాగే ఎక్కువ కాలంపాటు వాడిన స్టిరాయిడ్ ఔషధాలు కూడా ఆస్టియోపోరోసిస్‌ని తీసుకురావచ్చు.

9) సహజంగా బలహీనంగా ఉండే అతి సన్నని పర్సనాలిటీలకు త్వరగా ఎముకలు శిథిలం అవుతాయి. ముఖ్యంగా వయసులో పెద్దవారైన తల్లిగానీ, తండ్రిగానీ, ఇంట్లోవుండి ఉత్తిపుణ్యానే ఫ్రాక్చర్లయి బాధపడుతుంటే వారితోపాటు మీరు కూడా తప్ప కుండా ఎముకలు పరీక్ష చేయించుకోండి. ఆస్టియో పోరోసిస్ అనేది వంశపారంపర్యంగా కూడా సంక్రమించవచ్చు.

10) ఎంత తాగారన్నది కాదు, ఎన్నాళ్ళనుంచి తాగుతున్నారన్నది ప్రశ్న. మద్యపానం చేసేవారిలో ఎక్కువమందికి ఆస్టియో పోరోసిస్ వస్తుంది!

11) జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారికి, వేళకి తగినంత ఆహారం తీసుకోని వారికి ఒళ్ళు తగ్గించేయాలని తిండి మానేసి ఉపవాసాలు చేసేవారికి, పాలు, మజ్జిగ తాగే అలవాటు లేనివారికి త్వరగా ఎముకలు శిథిలం అవుతాయి. ముసలితనంలో ఎముకలు సహజంగా శిథిలం అవుతాయి!

ఎముక పదార్థాలను తయారుచేసే కాల్షియంను శరీరానికి వంటపట్టించేందుకు 'డి' విటమిన్ కావాలి. ఈ 'డి విటమిన్' తగినంతగా తయారయ్యే అనుకూల పరిస్థితులు వార్ధక్యంలో అంతగా వుండవు. ఇదే ఎముకలు శిథిలం కావడానికి ముఖ్య కారణం.

శిథిలమయ్యే ఎముకల్ని పునర్నిర్మించే గగనాది వటి

ఎముకల్లో శైథిల్యానికి, అస్థిధాతు క్షయానికి వాతం ముఖ్యకారణం. ఒక విధంగా వాత వికారం వలన ఈ పరిస్థితి ఉత్పన్నమై నొప్పులు, వాపులు కల్గించి శరీరాన్ని, ఎముకల్ని క్షీణింపచేస్తుంది. 'గగనాది వటి' అనే ఔషధం వాత వికారాన్ని తగ్గించి అస్థిధాతు పునర్నిర్మాణానికి అద్భుతంగా సహకరిస్తుంది.

1) శిథిలం అయ్యే ఎముకల వ్యాధి వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా కన్పించే మాట వాస్తవమే కానీ, అది తప్పనిసరి ఎంత మాత్రమూ కాదు, దాన్ని ముందుగానే నిరోధించవచ్చు.
2) గగనాది వటిని తప్పనిసరిగా విడవకుండా వాడుతూ వుంటే ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. ఎముకల్లో వాతం తగ్గుతుంది. నొప్పులు తగ్గుతాయి.
3) స్త్రీపరమైన హార్మోన్ల లోపం కారణంగా ఈ వ్యాధి సంక్రమించినప్పుడు గగనాది వటి ఎముకల్ని సంరక్షిస్తుంది! శిథిలం కాకుండా కాపాడుతుంది.
4) ఎముక పదార్థం తగ్గిపోతోందని మీరంతట మీరుగా తెలుసుకోగలగటం చాలా కష్టం. రాత్రిదాకా బాగానే ఉన్నారండీ! తెల్లారి నిద్రలేచేసరికి నడుంనొప్పి అన్నారండీ! ఎక్స్‌రే తీస్తే నడుం ఫ్రాక్చరయ్యిందన్నారండీ... అని చెప్తుంటారు. ఫ్రాక్చర్ కావడం అంటే, రెండు ముక్కలుగా ఎముకలు విరిగిపోవాలని లేదు. సన్నగా చిట్లవచ్చు కూడా! మైక్రోఫ్రాక్చర్ అంటారు దీన్ని. ఎక్కువ మంది విషయంలో ఇలానే జరుగుతుంది.

★ ఫ్రాక్చర్ కన్పించినప్పుడు దానికి తగ్గట్టుగా POP కట్టు వేయించుకోవడం, తగిన ఔషధాలు డాక్టర్ గారిచ్చినవి వాడడం తప్పకుండా చేయండి.
★ 'గగానాది వటి' ఎముకలు త్వరగా అతుక్కోవడానికి, మైక్రో ఫ్రాక్చర్ కలిసి పోయి ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది.
★ వార్థక్యం వలనగానీ, అధికంగా శరీరం బరువు ఉండటం వలన గానీ ఎప్పుడూ నొప్పులనేవి వస్తూనే వుండవచ్చు. అంతమాత్రాన ఈ ఆస్టియో పోరోసిస్ వ్యాధి వచ్చిందని కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. గగనాది వటి వాడుతూ ఉంటే వాతపు నొప్పులు తగ్గడమే కాకుండా, ఎముకలు మెత్తబడి పోకుండా అవుతుంది కూడా!
★ ఎముక పదార్థం అనేది రోజూ నశించే ప్రక్రియ. దానికి తగ్గ నిష్పత్తిలో కొత్తగా ఎముక పదార్థం తగినంత తయారు కాకపోవడాన శరీరంలోని ఎముకల్లో అస్థిధాతు క్షయం అనేది ఏర్పడుతోంది.... అని ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకున్నాం.
★ ఇది రాత్రి రాత్రికి జరిగే ప్రక్రియ కాదు కాబట్టి ఒక విధంగా 'సైలంట్ డిసీజ్' అని చెప్పవచ్చు. తరచూ నడుం నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు అకారణమైన ఫ్రాక్చర్లు వస్తుంటే ఎముకల బలాన్ని అంచనా వేసే పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.
★ ఈ పరీక్షని BMD పరీక్ష అంటారు. BONE MINERAL DENSITY TEST అంటారు.

★ ఇది ఖరీదైన పరీక్షే! వందలు దాటే ఉంటుంది. కానీ అవసరమైన పరీక్ష. ఈ పరీక్షలో ఆస్థిధాతువు ఎంత రేంజిలో ఉందో తెలుస్తుంది. దాన్నిబట్టి రాబోయే ప్రమాదాన్ని పసిగట్టవచ్చు. నడుస్తున్న పరిస్థితిని అంచనా వేయవచ్చు. మామూలు నొప్పుల మందులు మింగే అలవాటున్న వారు గగనాది వటిని వాడితే ఎముకలకు దృఢత్వాన్నిస్తుంది. కాబట్టి, నొప్పులను కూడా తగ్గిస్తుంది. అందుకే ఇది ఇతర నొప్పుల మందులకన్నా శ్రేష్ఠమైనదిగా చెప్పవచ్చు. బిఎమ్‌డి పరీక్ష దాకా ఆగకుండానే నొప్పులతో బాధపడేవారు ముందుగానే 'గగనాది వటి'ని వాడుకోవచ్చు కూడా !

★ కాల్షియం నిల్వలు ఎముకల్లో తగ్గిపోవడాన్ని ఆస్టియో పీనియా (OSTEO PENIA) అంటారు. ఆస్టియో పీనియా కారణంగా ఆస్టియో పోరోసిస్ అనే 'ఆస్థిధాతు క్షయం' పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆస్థిధాతువు అంటే... పూర్తిగా ఎముక పదార్థం తయారు కావడానికి గగనాది వటి ఖచ్చితంగా తోడ్పడుతుంది.

★ అంతే కాదు, శరీరంలో హార్మోన్లు తక్కువగా ఉన్నాయని ఆస్ట్రోజన్ హార్మోన్ వంటి మందులు వాడ్తున్నవారు తరచూ ఏదో ఒక ఎముకలవ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు, నడుం నొప్పితో బాధపడేవారు ముఖ్యంగా ఎక్స్‌రే తీయిస్తే ఏ తేడా లేకుండా అమితంగా నడుంనొప్పి, తుంటి నొప్పి వగైరాలతో సతమతమవుతున్నవారు, థైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడేవారు, స్టిరాయిడ్ ఔషధాలు తీసుకొంటున్న వారు, కేన్సర్ జబ్బుకు మందులు వాడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా ఈ గగనాది వటి ఔషధాన్ని కూడా ఆయా మందులతో పాటు అదనంగా వాడితే ఎముక పదార్థం దెబ్బ తినకుండా ఉంటుంది. అంతే కాదు, ఈ గగనాది వటి ఆయా వ్యాధులకు వాడే ఇతర అల్లోపతి ఔషధాలను మరింత శక్తిమంతంగా పనిచేసేలా తోడ్పడుతుంది.

★ మగవాళ్ళలో పురుషాకారమైన హార్మోన్ టెస్టోస్టిరోన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లైంగిక వాంఛ, లైంగికశక్తి తగ్గిపోతుంది. అందుకోసం పురషకారక హార్మోన్లను వాడిస్తుంటారు. వీరు తప్పనిసరిగా 'గగనాది వటి' ఔషధాన్ని వాడితే భవిష్యత్తులో ఎముకల క్షీణత బారిన పడకుండా ఉన్నవారవుతారు. అతిగా అల్కాహాల్, సారాయి వంటి మత్తు పదార్థాలు తీసుకునేవారికి ఎముకల్లో క్షీణత్వం చాలా త్వరగా వస్తుంది. 15 ఏళ్ళకు పైగా మద్యపానం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ, ఎక్కువ తాగేవారైనా, తక్కువ తాగే వారైనా ఆస్టియో పోరోసిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పొగత్రాగే అలవాటు వలన కూడా ఆస్టియో పోరోసిస్ వస్తుంది. తరచూ కీళ్ళనొప్పులు వస్తున్నాయంటే ఎముకల దృఢత్వం కోసం గగనాది వటిని వాడడం మంచిది.

అన్ని రకాలుగా అనేక కోణాలనుంచి ఎముకలు శిథిలం కావడానికి గల కారణాలను మనం క్షుణ్ణంగానే పరిశీలించాం. ఇంతటి పరిస్థితి రావడానికి మనం చేసే అలవాట్లు, మన పద్ధతుల్లో మార్పు రావాల్సి ఉంటుంది.

ఈ పరిస్థితి రాకుండా నిరోధించాలంటే ముందుగా మన ఆహారం, మన అలవాట్లు, మన పద్ధతుల్లో మార్పు రావాల్సి వుంటుంది.

★ ఆహారంలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు బాగా వాడండి. పాలు, మజ్జిగ ఎక్కువగా వాడాలి. పాలకన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ తీసుకుంటేనే ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది. కేరెట్, ముల్లంగి, కోడిగుడ్డులో పచ్చసొన, ఎముకలలోపలి మూలుగ. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర వంటి ఆకుకూరలు, టమోటా, యాపిల్‌వంటి బలవర్ధకరమైన ఫలాలు.... కాలేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బూడిద గుమ్మడి లాంటివి తరచూ ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటే మంచిది.

★ కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు వచ్చిన తర్వాత పులుపు, పులిసిన పదార్థాలు పులవబెట్టిన పదార్థాలు పూర్తిగా మానడం అవసరం.

ఆయుర్వేదం అంటే పథ్యం చెయ్యాలి. ఇంగ్లీషు మందులకైతే పథ్యం ఉండదు. ఏమైనా తినొచ్చు అని అనుకోకండి. పథ్యం అనేది మందుకోసం కాదు. వచ్చిన వ్యాధి కోసం అవసరం అని గుర్తించండి. చేపలు, రొయ్యలు తింటూ ఉండగానే నొప్పులు మొదలవుతాయి. అవి స్వతహాగా మంచి ఆహారమేకానీ, వాటికి వాతపు నొప్పులను పెంచే గుణం ఉంది. కాబట్టి నొప్పులతో బాధపడేవారు మాత్రం చేపల్ని, రొయ్యల్ని దుంపకూరల్ని (ఆలు, కంద, చేమ, పెండలం), గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర... వీటిని పూర్తిగా మానేయాలి.

★ చింతపండు సాధ్యమైనంతవరకూ మరిచిపోతేనే నొప్పులు తగ్గుతాయని గుర్తించండి.

★ 'గగనాది వటి' కోసం ఇవన్నీ మానమని చెప్పడంలేదు.

★ అస్థిధాతు క్షయం, కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటివి తగ్గడానికి మీరు ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలు తీసుకొని తీరాలి.

★ కాల్షియం మాత్రలు 'డి' విటమిన్ మాత్రలు అవసరం అయితే వాడుకోమని మీ వైద్యులు సూచిస్తే తప్పనిసరిగా వాడండి.

★ 'గగనాది వటి' వాడ్తుంటే అదనంగా కాల్షియం వంటివి వాడవలసిన అవసరం లేదని మాత్రం చెప్పవచ్చు. "Hormone Replacement Therapy (HRT)" అనే చికిత్సా విధానంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లను, చిన్నతనంలోనే గర్భసంచి తీసేసిన స్త్రీలకు తప్పనిసరిగా వాడిస్తారు. 'గగనాది వటి'ని కూడా వీరు వాడుతూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు త్వరగా కన్పిస్తాయి.

★ ముసలితనం ముంచుకొచ్చిన మధ్యవయస్కులు తప్పనిసరిగా గగనాది వటిని వాడుతూ ఉంటే కోల్పోయిన జవస్వత్వాలు తిరిగి పుంజుకుంటాయి. ఇదీ గగనాది వటి మీకు చేయగల మేలు.

★ గగనాది వటికి తోడుగా యోగసారామృతం వాడితే నొప్పులు బాగా తగ్గుతాయి.

★ ఎముకలు విరిగిన సందర్భాల్లో గగనాది వటితో పాటుగా శిలాజిత్యాది యోగం కూడా వాడండి.

వాత వ్యాధులపై మరో దివ్యాస్త్రం

యోగ సారామృతం

బాధే సౌఖ్యమనే భావన రానీవోయ్ ... అని సినీ కవిగారు అనడంలో చాలా అర్థాలున్నాయి. 'బాధ' అనేది భవబంధాల నుంచి విముక్తిని కల్గిస్తుందని నమ్మే మతాలున్నాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధని, దిగులుని, ఆందోళననీ, దుఃఖాన్నీ ఊహించుకొని ఆ బాధలోనే జీవించే మనస్తత్వం ఉన్న చాలా మంది మనకు కన్పిస్తారు.

ఈ రోజు బాధపడేందుకు ప్రత్యేకమైన అంశం ఏముందా... అని వెతికి ఆ బాధలో జీవిస్తూ ఆనందించే చాలామంది వేదాంతులు ఉన్నారు మనలో.

ఇదొక విచిత్ర మనస్తత్వం. మనస్తిమితం లేని ఓ తాగుబోతు హీరో దేవదాసు నోటి వెంబడి ఈ మాటలు పలికించడంలో కవిగారి ఔన్నత్యం మనకి కన్పిస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి వంటి బాధలతో బాధపడే చాలామంది విషయంలో ఇది పచ్చినిజం. ఏ ఎక్స్‌రేలలోనూ, ఏ.ఎం.ఆర్.ఐ. స్కానింగ్‌లలోనూ ఎలాంటి దోషాలు లేకుండా, ఎలాంటి ఇతర కారణాలు లేకుండా సంవత్సరాల తరబడి నొప్పులతో బాధని అనుభవిస్తున్న చాలామందికి ఈ బాధే సౌఖ్యమనే భావన ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నొప్పులు మొర్రో అని రోగులు డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు కీళ్ళు అరిగినాయని కీళ్ళలో ఆయిల్ తగ్గిందని, ఎముకలు వాచాయని సమాధానం వస్తుంది. ఎందుకంటే ఎక్స్-రే, స్కానింగ్‌ల్లో ఫలానా వ్యాధి అని తేలనప్పుడు ఇవి తప్ప ఇంకేం కారణాలుంటాయనేది ప్రశ్న. పోనీ ఇంకేదైనా కారణం ఉండవచ్చేమో అని డాక్టరుగారు వెదికేలోగా, ఆ కారణం గుర్తించే ఆందోళన మొదలైపోతుంటుంది రోగిలో! ఆందోళన పడటానికి ఎప్పుడు అవకాశం చిక్కుతుందా... అని కాచుక్కూచ్చున్నట్లు ఎదురు చూస్తుంటారు కదా.... అందుకని!

ఏతా వాతా పెయిన్‌ని Sensory Quality (నొప్పి పుట్టేందుకు తగిన కారణాలతో కూడిన గుణం) గానే కాక Emotional Quality (చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఆందోళన, దిగులు, అసూయ, కోపం, ఆవేశం వదంటి మానసిక ఉద్వేగాలవలన పెంపొందే గుణం)గా వైద్యశాస్త్రం వివరిస్తోందని అర్థం చేసుకోవడం కోసం బాధే సౌఖ్యమని భావన ఉన్న వ్యక్తుల గురించి చెప్పవలసివచ్చింది.

ఇంతకీ అందరూ అర్థం చేసుకోవాల్సిందేమిటంటే, పెయిన్ (బాధ) అనేది శరీరంలో ఏదేని వ్యాధి వలన వస్తున్నదైతే ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తేగాని తగ్గదు. లేదా ఆ కారణాన్ని తొలగిస్తేగానీ తగ్గదు. కానీ, అకారణంగా వచ్చే నొప్పులకు మాత్రం మనసే ముఖ్య 'కారణం' అవుతుందని !!

1) ప్రొద్దున్నే ఎవరి ముఖం చూసి లేచానో ఇవాళ నడుంనొప్పి వచ్చింది అనకండి. ఎవరి ముఖం చూసి లేచినా నొప్పి రాదు. మనం చేసే పనులవలన మన ఆలోచనా విధానం వలన మాత్రమే నొప్పి వస్తుంది.
2) ఊరికే ఉత్తపుణ్యాన నొప్పి దానికదే పుట్టుకొచ్చిందని కూడా అనకండి! నొప్పులు అనేవి కచ్చితంగా మన పాత్ర, మన ప్రమేయం వలన వస్తాయనేది వాస్తవం.

3) రోగికి తలనొప్పి అయితే ... రోగిచుట్టూ ఉన్నవారికి తలనొప్పే ... రోగికి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్‌గారిక్కూడా తలనొప్పే!

4) తరచూ ఏదో ఒక్క నొప్పితో బాధపడే వారు చాలా తేలికగా డిప్రెషన్‌కు లోనౌతారు. తమ శక్తియుక్తులన్నీ తగ్గిపోయాయని, తమ మేధాశక్తి పడిపోయిందనీ, తమకంత 'సీన్' లేదన్నట్లు ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు. అసంతృప్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పని సమర్థత తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితులు చేజేతులారా తెచ్చిపెట్టుకొంటున్న వేనని, వీటిని అధిగమిస్తే నొప్పులు తేలికగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయనీ రోగి గుర్తించగలిగితే 'పెయిన్' అనే విషాదానికి తెరపడ్తుంది !!
5) రోగి, రోగి సమీప బంధువులు, స్నేహితులు అలాగే రోగికి చికిత్స చేసే వైద్యుడు ... వీళ్ళందరి భాగస్వామ్యం సక్రమంగా ఉంటేనే రోగి దీర్ఘకాలంగా బాధపడే నొప్పి నుంచి బైటపడగల్గుతాడు.

నొప్పులతో బాధపడే మనస్తత్వం

చిరకాలంగా నొప్పులతో బాధపడే వ్యక్తుల్లో సాధారణంగా కొన్ని లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

★ ఎప్పుడూ ఏదో ఒక టెన్షన్, దుఃఖం, దిగులు, రేపు ఏమౌతుందేమోనని భయం, అకారణమైన ఆందోళన, అసంతృప్తి అనేవి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.
★ నిద్రపట్టకపోవడం, ఏదో గుబులుగా, వెలితిగా ఉండటం, ఆత్మీయుల్ని కోల్పోయినప్పుడు కలిగే మానసికస్థితి ఎక్కువగా ఉంటుంది.
★ మందులు వేసుకోవాలంటే నిరాసక్తత, ఎన్ని మింగినా ఫలితం లేదనే నిరాశ. మందులు ఇలా మింగుతూ పోతే వాటికి బానిసలైపోతామనే భయం. మందులవలన

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయనే అనుమానం, ఏ చిన్న లక్షణం కన్పించినా అది ఈ మందు వలనే వచ్చిందనే భావన ... ఇవన్నీ దీర్ఘకాలం నొప్పులతో బాధపడేవారిలో సహజంగా కన్పించే లక్షణాలు.

★ ఒకవేళ నొప్పిలో ఏదైనా తేడా కన్పించినా, కొత్తచోట్ల నొప్పులు వస్తున్నా, డాక్టర్లకు చెప్పినా ప్రయోజనం లేదనే ఉద్దేశ్యంతో వాటి గురించి చెప్పరు. అలా ముదర బెట్టుకొని కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకుంటారు.

★ ఇన్నేళ్ళుగా ఈ నొప్పులతో బాధపడ్తున్నారు కదా... కనీసం ఏ స్పెషలిస్టునైనా ఎందుకు సంప్రదించలేదని అడిగితే చాలా నిరాశగా ' ఈ పెద్ద డాక్టర్లదేముందండీ స్కానింగ్‌లు, పరీక్షల పేరుతో వేలకు వేలు ఖర్చుపెట్టిస్తారు. ఆఖరికి ఆ "బ్రూఫెన్" బిళ్ళనే వాడుకోమని చెప్తారు. ఇంతేకదా... అందుకని ఎవరికీ చూపించ లేదు అంటుంటారు.

★ మన పూర్వజన్మలో చేసినపాపం వలన కల్గిన నొప్పులనీ, రాసిపెట్టి ఉన్నాయని, తనది దురదృష్ట జాతకం అనీ, తన బతుకింతేనని, తనకు సుఖపడే యోగం లేదనీ అనుకోవడం వారి ప్రాథమిక లక్షణంగా ఉంటుంది.

★ ఇవ్వాళ ఎక్కువగా నవ్వాను ఏదో అవుతుంది అనుకోవడం, కావాలని ఓ చిన్నదెబ్బ తగిలించుకొని, పెద్దదెబ్బ తగలకుండా తప్పించుకోగలిగానని సంతృప్తి పడటం... ఇలాంటి మనస్తత్వం వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

★ వీటిలోంచి బైటపడడానికి ప్రయత్నించకపోవడం, తమ మనస్తత్వాన్ని మార్చుకోవాలనిగానీ, తాము మారాలనిగానీ కోరుకోకపోవడం, నొప్పిని ఆహ్వానించే పద్ధతిలో ఆలోచించకూడదంటే అంగీకరించకపోవడం వీరి తత్వం. రోజూ ఈ పాటికి తలనొప్పి రావాలే ... ఇంకా రాలేదేమిటో అని ఎదురు చూసేవారికి నొప్పులు నిత్యకృత్యం కాక ఏమౌతాయి?

వ్యాధి నొప్పులు, దీర్ఘనొప్పులు

అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చినట్లు నొప్పి వెల్లువెత్తడాన్ని 'Acute Pain' అంటారు. ఇంతలా రావడానికి కారణమయ్యే అంశాలేవో లోపల తప్పనిసరిగా ఉండి ఉండాలి. దోషాలు పెరిగినప్పుడు ఉన్నట్టుండి వ్యాధి ముంచెత్తుతుంది. అది గాయం కావచ్చు. సూక్ష్మజీవుల దాడి కావచ్చు. ఏదైనా అవయవంలో తేడాలు ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

కానీ దీర్ఘకాలం నొప్పులు తరచూ తిరగబెడ్తూ, తగ్గుతూ, పెరుగుతూ ఉండే వారి పరిస్థితి వేరు. నెలరోజులకు పైబడి ఓ నొప్పి నడిచిందంటే అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిందన్నట్టే! ఒక్కోసారి నొప్పి మొదట ఏర్పడటానికి కారణమైన 'డామేజి' తగ్గిపోయినా నొప్పి కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

అందుకనే వెల్లువెత్తిన నొప్పికి, దీర్ఘకాలపు నొప్పికి చికిత్సలో చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. నొప్పిని దీర్ఘనొప్పిగా మార్చుకున్న వ్యక్తుల ఆలోచనా విధానంలో కూడా చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని ఎవరికి వారు చక్కగా విధానంగా కూర్చుని పరిశీలించుకోవడం అవసరం.

మైగ్రేన్ తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పుల విషయంలో ఈ మానసిక స్థితి తప్పక వర్తిస్తుంది.

నొప్పి అనేది ఏ అవయంలో వస్తున్నదైనా సరే, అది దీర్ఘవ్యాధి స్వరూపాన్ని తీసుకున్నదంటే, అందుకు ప్రత్యక్షంగాగానీ, పరోక్షంగాగానీ, ఆ వ్యక్తి ఆహార విహారాలతో పాటు ఆలోచనా విధానం ముఖ్య భూమిక వహిస్తోంది అనేది ఈ నిరూపణల సారాంశం.

మైగ్రేన్ తలనొప్పి

తరచూ తలనొప్పి, కళ్ళలో మెరుపులు, తట్టుకోలేనంత బాధ, వాంతి అయ్యాక నొప్పి తగ్గినట్లనిపించడం .... ఇవన్నీ మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడేవారిలో కన్పించే లక్షణాలు.

తలకాయున్న వారికి తలనొప్పి సహజం అనే సామెత ఇందుకే పుట్టింది.

వ్యక్తి ఆలోచనల సైడ్ ఎఫెక్ట్ తలనొప్పి అంటే ఇంకా బావుంటుంది. ఇదంతా చదివి, నొప్పి అనేది ఒక మానసిక వ్యాధిగా చెప్తున్నానని ఎవరూ అపోహ పడనవసరం లేదు. ఇది మనోవ్యాధి కాదు వ్యాధిని కొని తెచ్చుకునే మనస్తత్వం ... అంతే !

సాదత్ ఆలీఖాన్ అనే ప్రసిద్ధ రచయిత, విదేశాలకు భారత రాయబారిగా పనిచేశారు. ఆయన తన జీవిత చరిత్రలో అంటారు "ప్రొద్దున్నే ఒళ్ళునొప్పులూ, కీళ్ళ నొప్పులూ, తలనొప్పి లేకుండా నిద్రలేచేవాడు ఎంత అదృష్టవంతుడో కదా..." అని.

అంటే, నెగెటివ్ ఆలోచనా దృక్పథం లేకుండా, పాజిటివ్‌గా, నిర్మాణాత్మకంగా పదిమందికీ ఉపయోగపడే ఆలోచనల్లో నిమగ్నమైన వారికి నొప్పులు రావనీ, అలాంటి వారే నిజమైన అదృష్టవంతులనీ ఆయన భావన! ముఖ్యంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడే వారికి ఈ సూచన చాలా బాగా వర్తిస్తుంది!

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు నొప్పి తగ్గే మందుబిళ్లలు వాడితే తగ్గిపోతుంది. వచ్చిన నొప్పిని తగ్గించడాన్ని గురించిన ఆలోచించవలసింది డాక్టర్‌గారు. అది ఆయన హెడేక్!!

కానీ, మర్నాడో, ఆ మర్నాడో తిరిగి తలనొప్పి రాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత రోగిదే! నొప్పిని పెంచుకునే తత్వాన్ని రోగి విడనాడటం అవసరనం అన్నమాట!

నడుంనొప్పి

తలనొప్పికి వర్తించినవన్నీ నడుం నొప్పికీ వర్తిస్తాయి. నడుములోపల రెండు వెన్నుపూసల మధ్య ఏర్పడిన తేడాలవలన కల్గుతున్న నడుంనొప్పి (సయాటికా) నడుములో గాని, నడుములోంచి కాళ్ళలోకిగానీ రేడియేట్ అవుతూ తరచూ బాధపెడ్తూ వుంటుంది. నడుములోపల ఇలాంటి తేడాలు ఏవైనా ఉన్నా, లేకపోయినా కూడా, రోగి ఆలోచనా విధానం, దానితోపాటు అతని ఆహార విహారాలు, విధానం, అలవాట్లు ఇవన్నీ నొప్పిని పెంచే అంశాలుగా ఉంటాయి.

వీటిని TRIGGERING FACTORS (నొప్పిని పెంచే అంశాలు) అంటారు. ఈ ట్రిగ్గర్ ఫ్యాక్టర్స్ అనేవి ఎక్కువగా మనసులోంచి పుడతాయన్నమాట.

నడుంనొప్పి ఆడవాళ్లలో ఎక్కువగా ఉండటానికి కారణం చాలామంది అనుకొనేట్లు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ ఎంత మాత్రమూ కాదు.

వంటరిగా ఇంట్లో ఎక్కువసేపు వంటగదికి పరిమితమై గడపటం మూలాన ... మనసులోని బాధని ఆత్మీయంగా ఇతరులతో పంచుకొని ఊరటపొందే అవకాశాలు ఆడవారికి తక్కువగా ఉండటం ఈ నడుంనొప్పికి ముఖ్యకారణం.

వెన్నుపూసల మధ్య 'డిస్క్' అనే చిన్ని మెత్తని ఎముకల్లో తేడా ఇంత నడుం నొప్పిని తెచ్చిపెడ్తున్నప్పటికీ. మనసులోంచి పుట్టే ట్రిగ్గరింగ్ అంశాలు ఈ నొప్పిని రెచ్చగొట్టి దీర్ఘకాలంపాటు రోగిని బాధపెడ్తాయన్నమాట!

కీళ్ళనొప్పులు

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో చెప్పిన ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటీస్ అనే లక్షణం చాలా మందిలో కన్పిస్తుంటుంది. కీళ్ళు వాయడం, నొప్పులు, ఎర్రగా మంటలు పెట్టినట్లుండటం దీని లక్షణాలు. వయసు పెరిగేకొద్దీ మోకాళ్ళనొప్పులకు దగ్గరవుతుంటాడు మనిషి.

నడిచే మనిషికి, బండిచక్రంలా ఇంటెడు పని చేసుకుపోయే ఇల్లాలికి మోకాళ్ళ నొప్పులు సహజంగానే ఉంటాయి. మెత్తటి ఎముకభాగం, ఎముకల చుట్టూ ఉన్న కార్టిలేజ్ పొర దెబ్బతినడం నొప్పులకు కారణం.

కీలు లోపలి ఎముకలు, కండరాలు, తాళ్ళవంటి లిగమెంట్లు, టెండాన్లు ఇవన్నీ అంతో ఇంతో దెబ్బతినడం వలన కీలు ఆకృతీ, ఆకారాలే మారిపోతాయి. మోకాళ్ళల్లో ఇలాంటి వాపు వచ్చినప్పుడు అది కుక్కమూతి ఆకారంలోకి మారిపోతుంది. అందుకే దాన్ని "క్రోష్టు శీర్షం" అనే వ్యాధిగా చెప్తుంది ఆయుర్వేదం.

ఎముకల మీద భారం పడకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం, బరువు తగ్గడం, మోకాలుకి తగిన సపోర్ట్ ఇవ్వడం ఇవన్నీ అవసరం. నొప్పి వచ్చిందనీ, కదిల్తే పోటు

పెడ్తోందనీ జాయింట్‌ని కదల్చకుండా అలానే ఉంచేయడం వలన ఆ జాయింట్ బిగుసుకు పోయి ఏదో ఒక కోణంలో ఫిక్స్ అయిపోతుంది.

ఒకసారి బిగుసుకుపోయిన కీలుని కదల్చాలంటే ఆపరేషన్ చేయవలసి రావచ్చు కూడా! అందుకని పెద్ద బాధలు తగ్గిన తర్వాత మృదువుగా వ్యాయామం చేస్తూ జాయింట్‌ని కదలికలో ఉంచి అది బిగుసుకుపోకుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత రోగికి ఉంది.

కీళ్ళవాతం

రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటీస్ అనే వ్యాధిలో అనేక జాయింట్లు ఇదే రకమైన బాధకు లోనవుతాయి. ఆడవారిలో దీని తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తపరీక్షలో ఆర్.ఎ. ఫేక్టర్స్ అనేవి పాజిటివ్ వచ్చినపుడు అది ఖచ్చితమైన కీళ్ళవాతం అవుతుంది.

చేతివేళ్ళు, కాలివేళ్ళు, చిన్న చిన్న ఎముకలతో కూడిన కీళ్ళలో ఇది ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. కీళ్ళతో పాటు కండరాల నొప్పులు, అజీర్తి, గ్యాస్‌ట్రబుల్, రక్తక్షీణత, మలబద్ధత కూడా వీరిలో చాలా తరచుగా కన్పిస్తాయి.

ఊటబావిలోంచి నీరు ఊరినట్లు వీరి శరీరంలోంచి కీళ్ళలోకి నొప్పులు ఊరుతుంటాయి. అందుకు ప్రత్యేకమైన కారణాలను వెదికి ఉపయోగం లేదు. ముఖ్య కారణం "మనసు" అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదనుకొంటాను.

'నొప్పి' అనేది పుట్టడానికి కారణం ఏదైనా కానీండి, అది పెరిగి పెద్దది కావడానికి ఆ రోగి ఆలోచనా విధానం. ఆహార విహారాలే ముఖ్యకారణం అని మళ్ళీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

నొప్పి తప్పించుకునే ఉపాయాలు

నొప్పి ఎందుకు పుట్టిందనే విషయం గురించి డాక్టర్లను ఆలోచించుకోనివ్వండి. నొప్పితో బాధపడేవారు నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ఏం చేయలో తెలుసుకోవడం, దాన్ని ఆచరణలో పెట్టటం అనేది అసలు వైద్యం అని మరచిపోకండి.

★ వంటరిగా ఇంట్లో ఏ పని లేకుండా ఏదో ఒక ఆందోళనతోనో, దిగులుతోనో కాలక్షేపం చేసే అలవాటు వదిలేయండి. మెదడుకు పని చెప్పండి. మీకు నచ్చిన పనిని కల్పించుకోండి. ధ్యాసను నొప్పి మీంచి ఇతర విషయాలమీదకు.... అవి కూడా ఉపయోగ పడే, సంతోషదాయకమైన, సంతృప్తిని కల్గించే అంశాలమీదకు మళ్ళించండి.

★ మీరు చదువుకున్న వారైతే పై చదువులు చదివే ప్రయత్నం చేయండి. లేదా పదిమంది పిల్లలకు ఉచితంగా ట్యూషన్ చెప్పండి. ఏ కంప్యూటరో నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏమీ కాదనుకుంటే సేవా సంస్థలలో చేరి పదిమందికీ మేలు

చేసే సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టండి. మీ వలన అంత మందికి లాభం కల్గిందనే సంతృప్తి మీలో గూడు కట్టుకున్న అసంతృప్తిని పోగొడ్తుంది.

★ మిమ్మల్ని మీరు ఎప్పుడూ నిందించుకోకండి. తక్కువ చేసి ఆలోచించకండి. మిమ్మల్ని ఎవరైనా USELESS FELLOW అంటే మీకు చాలా కోపం వస్తుంది కదా! మీలో కోపం తెచ్చుకున్న అవయవం ఏదీ? అది మీ మనసు! అలాగే మిమ్మల్ని మీరు USELESS FELLOW అనుకున్నప్పుడు కూడా మీ లోపలి మనసు కోపంగా రియాక్ట్ అవుతుంది. దానికోసం రియాక్షన్ ఫలితమే మీ తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పి అని గుర్తించండి.

★ అవతలెవరో నలుగురు నవ్వుతూ మాట్లాడుకొంటుంటే, మిమ్మల్నే చూసే నవ్వుకుంటున్నారని అనుమానించకండి. ఇలాంటి ఆలోచన వచ్చిన రోజే మన పతనం మొదలైనట్లు లెక్క.

మన గురించి ఎవరికీ పట్టదు. ఎవరి ప్రపంచం వారిది. ఎవరో మనని ఏదో అనుకుంటున్నారని చులకనగా భావిస్తున్నారని, మనకు తగిన గుర్తింపు, గౌరవం ఇవ్వడం లేదని అనవసరంగా బాధపడకండి. మీ మానసిక బాధ, మీ శారీరక బాధగా మారిపోతుంది.

★ మీరు నొప్పులతో బాధపడుతున్నప్పుడు సహజంగానే వైద్యులు కాసింత మీ ఆలోచనలను తగ్గించుకోమనీ, ఎక్కువగా ఆలోచించవద్దనీ చెప్తుంటారు.

కానీ రోజూ వందగ్రాములు తూకం వేసుకొని, మనం వేసుకొని కూర్చుని ఆలోచించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా? అందుకని మిమ్మల్ని నేను తక్కువ ఆలోచించమని చెప్పడంలేదు. ఆలోచించండి. బాగా ఆలోచించండి. నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించండి.

సమస్య వచ్చినందుకు దిగులు పడటం కాకుండా సమస్యని పరిష్కరించడం కోసం ఆలోచించండి. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించండి. ఆరు అంకెల్ని ఆరు అంకెలు పెట్టి గాల్లో హెచ్చవేసి చూడండి. మీకు తలనెప్పి వస్తుందేమో ... పొరబాటున కూడా రాదు!

కానీ, ఈ హెచ్చవేసే ఖర్మ నాకు పట్టిందేమిట్రా ... అని అనుకుంటే మాత్రం తప్పకుండా తలనొప్పి వస్తుంది.

★ మానవుల మెదడుకున్న ఆలోచించగలిగే శక్తి అపారమైనది. దాని శక్తికి తగ్గ పనిని మెదడుకు చెప్పగల్గిన మహా మేధావి ఇంతవరకూ పుట్టలేదు. కాబట్టి ఆలోచించినంత మాత్రాన తలనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయనుకోవడం పొరబాటు.

ఆలోచించకుడని నెగెటివ్ అంశాల గురించి అతిగా ఆలోచించడం, ఆ నెగెటివ్ ఆలోచనల్లో కూరుకుపోయి, అందులోనే జీవించడం వలన తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు వగైరా ముంచుకొస్తున్నాయ్.

మీ జీవితానికి ఓ గమ్యాన్ని, ఓ టార్గెట్‌ని నిర్ణయించుకోండి. అది కూడా చాలా సమీప భవిష్యత్తులో నెరవేరేలా TIME BOUND SCHEDULE ని ఏర్పాటుచేసుకోండి. మీరు నిర్ణయించుకున్న టార్గెట్ మీరు ఎప్పుడూ అందుకోలేనంత పెద్దదిగా ఉన్నప్పుడు, మీరు మామూలుగా సాధించేదానికన్నా పదింతలు విజయం సాధించగల్గుతారు.

దిశలేని జీవితానికి 'దశ' ఎలా వస్తుంది చెప్పండి?

ఇది విద్యావంతులైన వారికోసం మాత్రమే చెప్పడంలేదు. చెడు వంటగదిలో ఉండే మామూలు ఇల్లాలికి కూడా వర్తిస్తుందని చెప్తున్నాను.

ఈ వ్యాసాన్ని రోగితోపాటు రోగి బంధువులు, భార్య, భర్త, వగైరా అందరూ చదువుతారు కాబట్టి అందరూ రోగిపట్ల తమ తమ దృక్పథాల్ని మార్చుకొని రోగి ఆలోచనా విధానం మారేలా సహకరిస్తే కీళ్ళనొప్పుల్ని, మైగ్రేన్ తలనొప్పిని జయించడం సుసాధ్యం అవుతుంది.

★ ఇక ఆఖరుగా అసలు విషయం చెప్తున్నాను. ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్న పది గంటలనుండి రాత్రి పదకొండు గంటలవరకు నిరంతరంగా ప్రసారమయ్యే టీవీ సీరియళ్ళకు బలికావద్దు. వాటిని పట్టించుకొని మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. వీలైతే టీవీని కట్టేయగలిగితే మీ మనసులో అనవసరమైన అలజడి, ఆందోళన, అకారణమైన దిగులు వంటివి ఆటోమేటిక్‌గా పోతాయి. మీరు నొప్పులబారి నుండి తేలికగా బైటపడతారు.

నొప్పుల నివారణకు మరో దివ్యౌషధం "యోగసారామృతం"

"యోగసారామృతో నామ లక్ష్మీ కాంతి వివర్ధనః" అని చక్రదత్త అనే వైద్య గ్రంథంలో ప్రత్యేకంగా 'యోగసారామృతం' అనే ఈ ఔషధం గురించి చెప్తూ, ఇది లక్ష్మిని, కాంతిని పెంపొందిస్తుందంటాడు. దీనివెనుక ప్రత్యేకమైన అర్థం ఉంది. అది ఇప్పటి దాకా మనం చెప్పుకున్నదే!

దిగుళ్ళతోనూ, ఆందోళనతోనూ కళతప్పిన మనుషులు అసంతృప్తికి లోనై జీవితంలో అన్నివిధాలా నష్టపోయి, తమ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీసుకుంటూ, అకారణంగా 'నొప్పి' అనే వ్యాధికి బలి అయిపోతున్న వ్యక్తులకు ఈ ఔషధాన్ని అందిస్తూ నొప్పులు అగ్గటమే కాకుండా, వ్యక్తిత్వం వికసిస్తుందని, జీవితం కాంతివంతంగా అవుతుందని, మళ్ళీ ఆ ఇంట మేథోలక్ష్మి తాండవిస్తుందని ఈ వాక్యానికి అర్థం!

★ యోగసారామృతం అనే ఈ ఔషధం శక్తివంతమైన జీవనీయ మూలికలతో తయారవుతుంది. ఇది నాడీవ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తుంది. మనసుకు సంతృప్తినిస్తుంది. ముఖ్యంగా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

★ కీళ్ళవాతం, గౌట్ (ఇంకొకరకమైన కీళ్ళనొప్పుల వ్యాధి) ఇతర అన్ని వాతవ్యాధులలో దీన్ని మంచి ఔషధంగా చెప్పాడు శాస్త్రజ్ఞుడు.

★ ఇది చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ముంచుకొచ్చిన ముసలితనాన్ని పోగొడ్తుంది. జీవితగమ్యాన్ని మార్చివేసేలా కోల్పోయిన శక్తిని పుంజుకునేలా చేస్తుంది. జీరోలా మారిపోయిన మిమ్మల్ని హీరోలా నిలబెడ్తుంది.

★ యోగసారామృతం, నవజీవన రసం అనే ఈ రెండు ఔషధాలనూ కలిపి వాడుతూ ఉంటే నొప్పులు దరిదాపుకు రావు. చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి. కీళ్ళలోపల దెబ్బతిన్న ఎముక పదార్థాలు పునర్నిర్మాణం పొందడానికి ఇది ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. టిష్యూ డామేజిని సరిచేయడానికి దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

★ మైగ్రేన్ తలనొప్పి, ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటీస్ వంటి వ్యాధులకే కాక నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులవ్యాధులలో 'యోగసారామృతం' అమృతంలా కీళ్ళకు ప్రాణం పోస్తుంది.

★ శరీరంలో ఏర్పడే ఇతర దోషాలను పోగొట్టి, శరీరంలో నిర్మాణక్రియలు చక్కగా జరిగేలా చూస్తుంది.

నొప్పుల్లో కూరుకుపోయిన వారు నవజీవితాన్ని సాధించుకోవాలంటే నవజీవనాన్ని ప్రారంభించాలంటే తప్పనిసరిగా ఈ యోగసారామృతం వాడితీరవలసిందే! అందుకు నవజీవన రసం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

ఎందుకంటే నవజీవన రసం మానసిక శ్రమవలన కలిగిన దుఃఖాన్ని హరిస్తూ నొప్పిని తగ్గిస్తుందని రసతరంగిణి, అదే వైద్యగ్రంథం సూచించింది. దీన్ని యోగసారామృతంతో పాటు వాడుకుంటే వృద్ధాప్యంలో కలిగే బాధలు నివారణ అవుతాయి. చిరకాలంగా రకరకాల నొప్పులతో బాధపడేవారు యోగసారామృతం, నవజీవరసం ఔషధాల్ని వాడుకోమని, మనసును దిటవు చేసుకొని జీవితాన్ని విజయం వేపు నడుపుకోమని నా సూచన.

*ప్రస్తావనగా ఈ గ్రంథంలోఆయుర్వేద ఔషధాల గురించి కూడా అనేక అంశాలను చర్చించడం జరిగింది. వైద్యుడి సలహా లేకుండా ఏ ఔషధాన్నైనా వాడాలని ప్రయత్నించడం తప్పు. కేవలం ఒక అవగాహనని కల్గించడానికి మాత్రమే ఈ గ్రంథంలో నేను ప్రయత్నించాను. మీకు మరింత సమాచారం కోసం విజయవాడ **0866-2577373**కి గానీ, **9440172642** నెంబర్ గానీ ఫోన్ చేసి నాతో ఎప్పుడైనా సంప్రదించవచ్చు. మీ సందేహాలన్నింటికీ తగిన సమాధానాలు, సలహాలు, సూచనలు అందించగలనని మనవి. వ్యాధికి భయపడకండి. ధైర్యంగా ఎదుర్కొందాం... రండి!!*

- డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్

మా ప్రచురణలుగా వెలువడిన
డా॥ జి.వి పూర్ణచందు, B.A.M.S., గారి రచనలు

ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలు

1. దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ
2. క్విక్‌రెమిడీస్
3. వంటిల్లే వైద్యశాల
4. మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు
5. భోజనభోగం
6. ఆరురుచులతో ఆరోగ్యం
7. ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు
8. బీపీ వ్యాధి - సులభ నివారణ
9. జీర్ణకోశ వ్యాధులు - సులభ నివారణ
10. కీళ్ళ వ్యాధులు - సులభ నివారణ
11. ఆయుర్వేదంలో సులభ చికిత్సలు
12. ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం
13. చిటికలో చికిత్సలు
14. ఆరోగ్య రహస్యాలు
15. ఆహారవేదం
16. షుగర్ వ్యాధి సులభ చికిత్సలు
17. అలనాటి ఆహారాలు ★
18. ఆయుర్వేదంలో చమత్కారాలు ★
21. ఆరోగ్యామృతం ★

సాహిత్య గ్రంథాలు

1. కాలచక్రతంత్రం
2. దీనజన బాంధవుడు
3. కొసమెరుపుల
4. సభాపర్వం
5. శ్రీ గీతగోవిందం ★
6. పేరులోనే పెన్నిధి ★
7. మాటల ముచ్చట్లు ★
8. అలనాటి పట్టణాలు ★
9. బ్రిటిష్ యుగం ★

★ ప్రస్తుతం స్టాకు లేవు

Blank Page

శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్ ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రచురణ

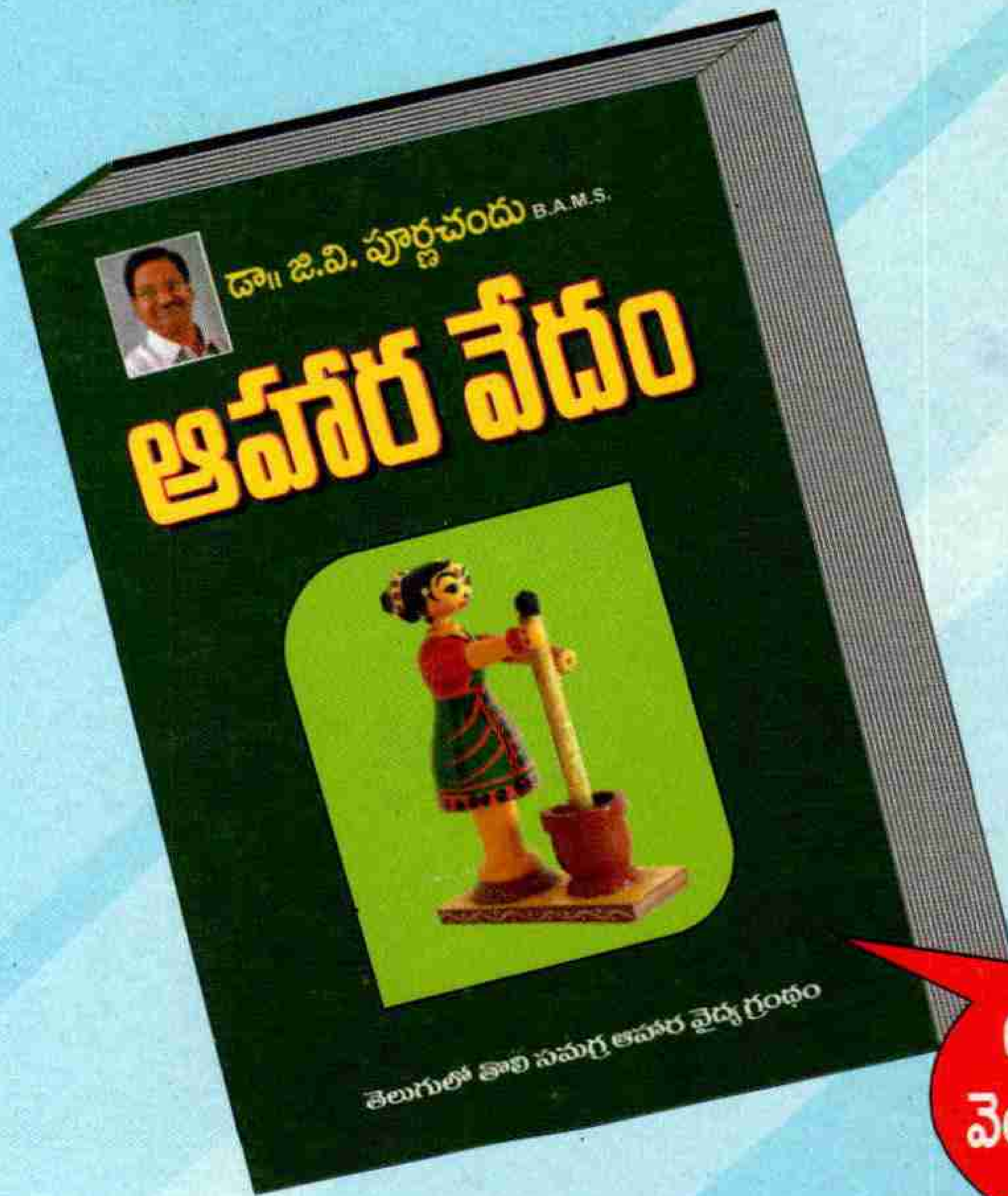
తెలుగు ప్రజల ఆహార సంస్కృతిపై విశేష పరిశోధనలు చేసిన ఆహార చరిత్రకారుడు,
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పురస్కారం మరియు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ కీర్తి పురస్కారాల గ్రహీత
ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద నిపుణుడు, సాహితీవేత్త

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

తెలుగు ప్రజలకు అందిస్తున్న ఆహార ఆరోగ్య మణిహారం

ఆహార వేదం

ఆహారాన్ని ఔషధంగా మార్చే అద్భుత ప్రయోగాలు



- ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం రూపొందిన మన ఆహార సంస్కృతి
- మన ప్రాచీన వంటకాలలోని ఆరోగ్య విలువలు
- వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు తీసుకోవల్సిన ఆహారం
- మనం మరిచిపోతున్న కూరగాయలు - కాయగూరలు
- మన ఆహారపు అలవాట్లు - మంచీ,చెడు
- మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితుల్లో మనం మార్చుకోవాల్సిన వంటకాల తీరు

600 పేజీలు
వెల రూ. 400/-



ఫోన్ : 0866 - 2434320,9440172936
28-3-49, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2. (ఆం.ప్ర)





Check List			
Book Number	VRVPOYD216	Date	19-11-20
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	CI, 97		
Missing Pages	NO		
Prepared	Mounika	Scanned	swathi
BOOK SIZE	H 8.1 W 5.6	Pages	101